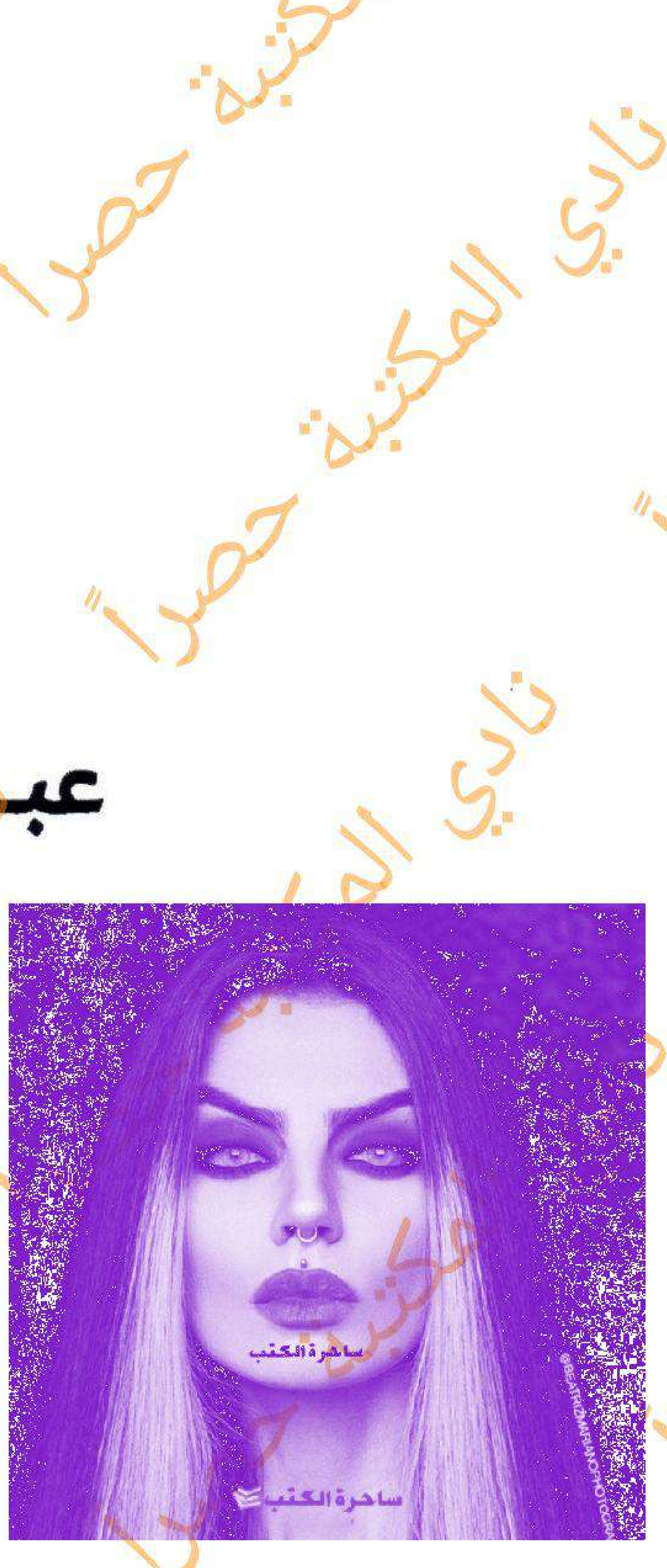
حلاوة القهوة في مرارتها

عبدالله المغلوث

مدارك



حلاوة القهوة في مرارتها

الكتاب: حلاوة القهوة في مرارتها

المؤلف: عبد الله المغلوث

التصنيف: تطوير ذات

الناشر: دار مدارك للنشر

الطبعة الأولى: فبراير 2019

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: 978 - 614 - 429 - 803 - 9

رسوم: ريم التويم

الغلاف: عساف القرني

طبعت في [illegible]

Tel: 011-4873737 / Email: apph@apph.com.sa

Madarek

مدارك

Madarek Publishing House

دار مدارك للنشر

7917 شارع التخصصي، حي النخيل، الرياض، المملكة العربية السعودية

7917 Takhassusi St, Al-Nakheel District , Riyadh, Saudi Arabia

Zip Coed: 12383-4284, Riyadh, Saudi Arabia. Tel: +966 11454 1148

mdrek.com read@mdrek.com DarMadarek

عبد الله المغلوث

حلاوة القهوة في مرارتها

الفهرس

الإهداء

إلى أكواب القهوة التي تركتها ممتلئة، أو نصف ممتلئة ولم أكملها..

إلى لحظاتي المؤلمة التي أوجعتني، وعلى الرغم من شدة العناء علمتني..

إلى أساتذتي الذين تعلمت على أيديهم، ولم أعترف لهم كم أحدثوا من فارق في حياتي..

إلى زملائي الذين كنت أتواصل معهم بكثافة أثناء عملي، وعندما غادرتهم أخذتني مشاغل الحياة عنهم وخذلتهم..

إلى أصدقائي الذين كانوا أصدقائي..

إلى الصفحات التي أودعتها في مفضلات أجهزتي حتى أعود إليها، ولكني لم أعد..

مقدمة

حينما كنت أدرس في الولايات المتحدة الأمريكية، تم تنظيم مهرجان لثقافات الشعوب وفنونها في المدينة التي أقيم بها. ذهبت إلى حيث مقر المهرجان، وأخذت معي تمراً وقهوة عربية، وبعضاً من الصور واللوحات التي تحكي مراحل التطور في بلادي.

في المهرجان؛ عايشت موقفاً لايزال عالقاً في ذاكرتي حتى الآن. رجُل هندي الأصل مر من أمامي، فأوقفته وسألته: هل تُريد بعضاً من القهوة العربية؟.

أجابني:

بالطبع؛ فقد سمعت عنها كثيراً من أصدقائي، لكن للأسف لم يحالفني الحظ لأتذوقها.

قلت له بسعادة غامرة:

أنت اليوم ستذوقها من منبعها الأصلي، فهذه قهوة عربية خَالِصَة.

كنت متلهفاً لمشاهدة رد فعله، لكنه فاجأني حينما قال:

أُريدُ بعضاً من السكر!.

توقفت لبرهة لأستوعب وأنا أتساءل في نفسي: سُكر وقهوة عربية؟!.

قلت له:

في بلدنا نحتسي القهوة مُرة، ونأكل معها لوحاً من الشوكولاتة، أو أي نوع من أنواع السكريات، لذلك نستغني عن وضع السُّكر في القهوة.

إلى هنا والقصة لم تنته. عاد الرجل الهندي إلي مرة أُخرى بكوب أكبر، وقال لي:

عندما أضفت السُّكر أحببت طعمها أكثر.

حينها أيقنت بأن للقهوة تاريخاً، وطريقة تختلف من بلد إلى آخر، فهي تعكس ثقافة مجتمعها بطريقة ما.

تصرف الرجل الهندي أكد لي فكرة أن الإنسان كائن قادر على التكيف. فهذا الشخص لم يبال بمرارة القهوة، ولم يضع الكوب جانباً كما فعل آخرون، بل وضع السُّكر في قهوته لتناسب ذوقه.

الجميل في الأمر أنه عاد بكوب أكبر، كأنه يخبرني أن الحياة ليست سوى مغامرة نتلهف بشغف لخوض غمارها، وحين نمسك الشيء بأيدينا ربما نكتشف أنه لا يناسبنا، وهنا؛ إما أن نرمي به عرض الحائط، أو نتكيف معه بالطريقة التي تجعلنا نرغبه ونستزيد منه.

هكذا هي ردود أفعالنا؛ فكثير من الأمور والعلاقات التي نعيشها في حياتنا تعتمد على رؤيتنا للأشياء،

وعلى رغبتنا في أن نحتفظ بها، أو في أن نهملها.

تذكر - يا صديقي - أن كُل عابر في هذه الحَيَاة تصادفه؛ إما أن يكون إضافة أو عبئاً. فتمسك بمن يسعدك، وانصرف عن ما يتعسك

هل فكرت يوماً أن حياتي وحياتك تشبه كوب القهوة المُر؟!.

فرغم قساوة الحياة ومرارتها، إلا أن نفوسنا تهفو إليها، فنحبها حتى ندمنها.

لا يمكننا أن ننكر أن للقهوة تأثيراً قوياً على حواسنا وعقولنا، فسحرها يبدأ من رائحتها وطعمها، والإحساس الذي تتركه بداخلنا يجعلنا نشعر بها في أعماقنا.

رائحة القهوة المنبعثة من تلك المطاحن، تأخذني وتأخذك إلى عالم آخر حالم، بأجواء مختلفة.

كم هي جميلة رائحة القهوة، حينما تلتصق بملابسنا، وتعلق بأشيائنا.. كأنها تعانقنا عناقاً حميمياً طويلاً، لا ينفك عنا ولا نمله.

على الرغم من أن قهوتنا العربية ليست حلوة المذاق، إلا أننا نحبها ونألفها.. نلازمها وتلازمنا.. تجلب الدفء إلى مجالسنا، وتضفي على لقاءاتنا بآبائنا وأمهاتنا وأخوتنا وأصدقائنا لوناً من القرب النفسي والتآلف الروحي.

لسان حال القهوة يذكرنا مع كل رشفة نرشفها، أن الحياة مهما

كانت داكنة اللون، مُرة المذاق، إلا أنها لذيذة، يمكننا أن نتكيف معها ونعيشها ونستمتع بها.

مثل حالنا مع القهوة؛ فالحياة موازنة نعيشها في كل لحظة.. هي لوحة كبيرة، نستطيع أن نرسمها على الصورة التي تعجبنا وتناسبنا، وأن نلونها على ذوقنا وبطريقتنا.

إن رسم اللوحة لا يتم فقط؛ من خلال الألوان وأقلام الرصاص، إنما نرسمها في خيالنا، ونلونها بما ينبعث في أعماقنا من أحاسيس ومشاعر وأفكار، نعبر عنها بصدق وشفافية.

بعضنا قد يعاني في حياته من الضغوط، ويواجه كثيراً من التحديات، فيفتقد المرونة الواجبة للتعامل معها، فتكون النتيجة أن يعيش بقية حياته حزيناً تعيساً منكسراً.

هناك أيضاً؛ من يواجه التحديات والعقبات بعزيمة وإصرار.. يحتفظ بتوازنه في ثبات وشموخ.. لا تهزه الظروف، بل يبدع في مواجهتها والتكيف معها والتغلب عليها.

أحياناً، نعيش فترات تذبذب ما بين أمل وألم.. قلوب تنبض سعادة وتفاؤلاً، وقلوب تنبض حزناً وتشاؤماً، ومن البديهي أن نمر بفترات كتلك، لأن الحياة ليست ثابتة على وتيرة واحدة، ولأن ثباتها يعني موتنا، وكما يقال: دوام الحال من المحال.

الأيام تمضي، بأفراحها وأتراحها.. بجراحها وآلامها.. كل شيء

سيمضي ويفوت ثم ينسى، ولكي تستريح، عليك أن تناضل، وتنظر للحياة بطريقة مختلفة.

أضف إلى كل حزن، إلى كل ذكرى مؤلمة، ألواناً مبهجة تُجملها وتخفف من آثارها.. فعلى الرغم من المعاناة والفقد والألم، يظل هناك أملٌ يسكن بريق عيوننا، أمل يتجدد مع كل طلعة قمر وإشراقة شمس

اجعل ماضيك قريباً من كوب القهوة المُر بحرارته وسخونته، فلسعات الكوب لم تجعلنا نتوقف عن شرب القهوة، بل لازلنا نُحبها وندمنها.

من هنا.. من فلسفة القهوة نبتت فكرة هذا الكتاب.. فهو مجموعة قصص من الحياة.. فيها عقول تعلمت من كوب القهوة معنى الحياة.. قصص تكيفت وفاحت منها رائحة القهوة، حتى تغلغلت في الأعماق ولامست القلوب.

وهناك قصصٌ أصحابها كانوا كقطعة الشوكولاتة، حينما تذوب في القهوة، لتُصبح أشهى وألذ.

هي قصص أثارت دهشتي.. عشت بعضها أنا وعائلتي، وأخرى عاشها عظماء فضلوا أن يتكيفوا مع واقعهم، مهما كان مُراً، وناضلوا نضال الأقوياء، حتى نجحوا وأصبحت تجربتهم درساً وحكمةً لي ولكم

مع كل قصة؛ هناك رسمة ببُن القهوة، تحاكي واقع القصّة.. ربما في إحدى القصص قد تجد لنفسك مُتكأً تحتسي عليه القهوة،

وأنت تعيش أحداث قصّة؛ ربما تكون أنت بطلها، وأنت المسؤول عن نجاحاتها وإخفاقاتها.

ارسم عالمك حتى وإن كان هذا العالم خالياً من الألوان.. لا تتوقف عن رؤية الجمال في هذه الحياة.. اصنع لنفسك أداةً ترسم بها لوحة حياتك، بشكل يُرضي ذائقتك، ويثير دهشتك وإعجابك.

لا تكن كالقهوة الباردة، كلماتك خالية من المشاعر، وانفعالك يأتي متأخراً، فتحرم نفسك من فُرص وتجارب جديدة.

كن كالقهوة الساخنة بحرارة مشاعرك، وتفاعلك مع الأحداث من حولك.

عندما نكون مع أحبتنا، فنحن لا نحتسي القهوة، بل ننسج خيوط علاقة متينة، مبنية على رغبة صادقة، بلا اندفاع ولا انبهار، قوامها حُب نبيل، بإحساس عميق، وشعور عارم وجميل.

عندما انتهت رسالتي، وعدت إلى قهوتي التي ألهمتني، وجدتها قد بردت، مثل كثير من الأشياء التي تُثير دهشتنا فنرجئها، وحينما نعود إليها نجدها قد فقدت لذتها وحرارتها، وانطفأ وهجها.

في الختام..

هذه الكلمات ليست سوى دعوة لي ولكم، لنبحث عن معنى الحياة الحقيقية في مواقفنا العابرة، وفي علاقاتنا التي تركناها

تبرد، حتى أصبحت بلا حرارة.. بلا طعم.. وبلا رائحة. كونوا مدركين لسعادتكم، وحافظوا على حرارة مشاعركم، ونقاء أرواحكم. وتذكروا.. حلاوة القهوة في مرارتها.

عبدالله المغلوث

الرياض

23 ديسمبر 2018



احرص على أن تحافظ على بداية يومك.

لا تدع أحداً أو شيئاً يخطفها منك.

تحكم بها لتتحكم بيومك وحياتك.

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

رتب سريرك

ألقى الضابط «وليام هاري مكرافن» كلمة قصيرة في حفل تخرج جامعة تكساس في أوستين في عام 2014م أثارت إعجاب الجميع. فقد تجاوزت مشاهدات كلمته على يوتيوب أكثر من خمسة ملايين مشاهدة.

تحولت الكلمة إلى كتاب حقق نجاحا متنامياً وترجم إلى عدة لغات. ركز في كلمته على كلمتين رئيسيتين: (رتب سريرك).

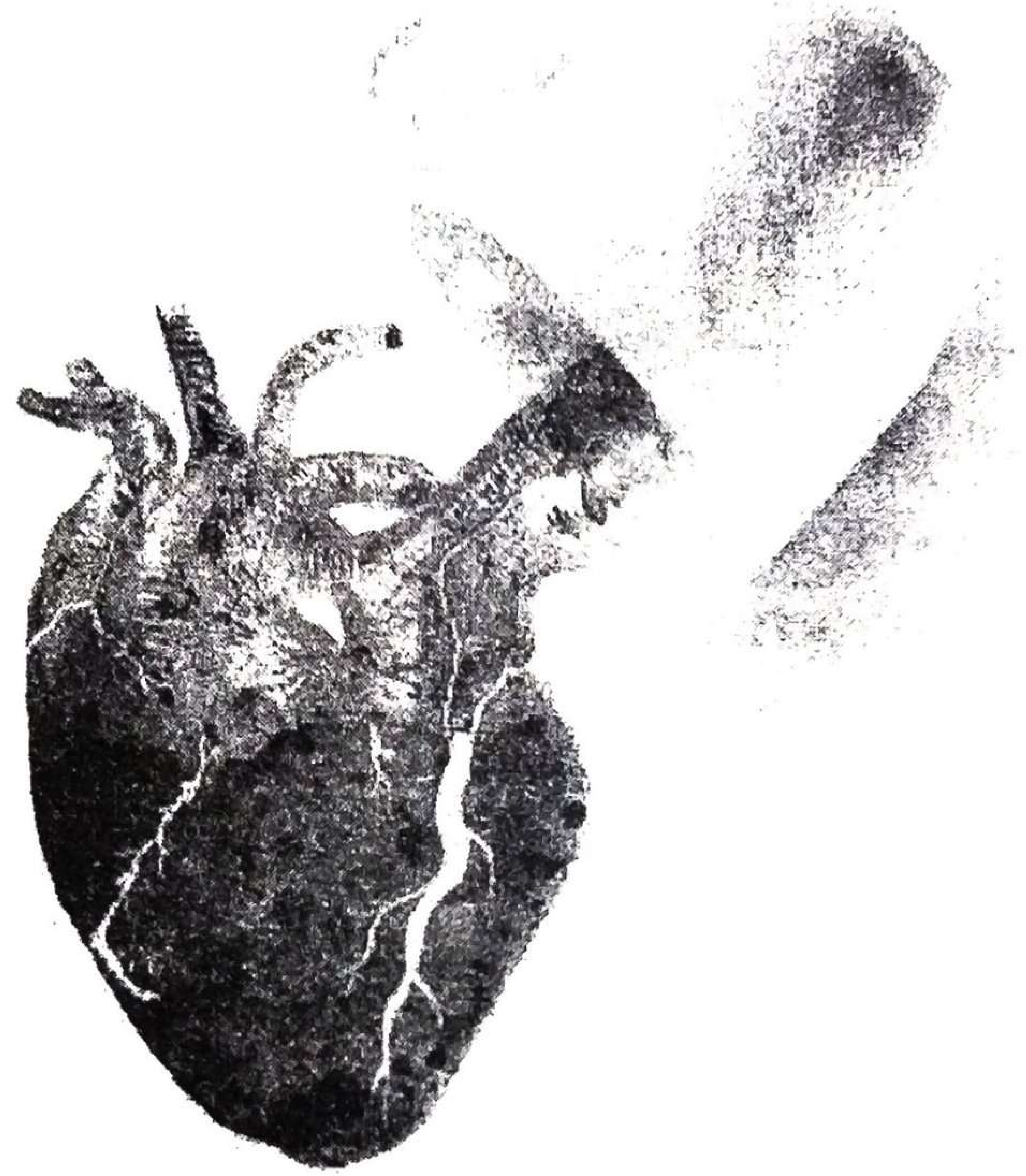
أشار مكرافن في كلمته التي وجهها للطالب المتخرج حديثاً إلى أنه إذا رتب سريره فور أن يستيقظ من النوم فقد أنجز أول مهمة بسيطة في يومه بنجاح. وأن هذه المهمة الصغيرة البسيطة ستدفعه إلى إنجاز المهمة تلو الأخرى. ستجعله ينجز مهام أكثر وأكبر. سيجد نفسه مع انتهاء اليوم متوجاً بإنجازات عديدة ونوعية. ويقول مكرافن، إنه لو كان حظ من رتب سريره تعيساً ولَم يحقق إنجازاً طوال اليوم على الأقل عندما يذهب إلى فراشه سيرى سريره مرتباً وينعم بأحلام جيدة وغد أفضل.

انتهى كلام مكرافن عن السرير. وعلى الرغم من بساطته فهو

يحمل معاني عميقة جعلت هذا الفيديو القصير يتداول على نحو فيروسي. ويترجم وينال الضابط على أثره تكريماً شعبياً غير مسبوق.

وأجدني متفقاً كثيراً معه. فبداية اليوم تؤثر كثيراً على بقيته. مشكلة بعضنا أنهم لا يدركون أهمية هذه البداية التي رمز لها الضابط بترتيب السرير. نخطئ كثيراً عندما نهمل افتتاح يومنا ولا نمنحه ما يستحق من اهتمام وتفكير. أسوأ خطوة قد نرتكبها في مستهل صباحنا أن نتجاذب أطراف الحديث مع زملائنا لفترة طويلة. هذا الحديث سيجرنا إلى حوارات لا نهاية لها. بعد أن ننتزع أنفسنا منها سنجد أنفسنا محاصرين بالمهام المعلقة التي سنواجهها بمعنويات منخفضة وتأنيب ضمير يتفاقم ويسد شهيتنا عن العمل. قد ننجز شيئاً أو اثنين لكن بلا إبداع وحماس وروح. يوسعنا إدراك الجهد الذي بذل في أي عمل من خلال نظرة قصيرة وغير فاحصة. فالروح الجميلة التي نقوم بها بالأعمال تنعكس عليها وتجعلها تنبض وتلمع وتضيء. هذا النور خلاصة لعمل كبير ومتواصل جاء إثر بداية جيدة وتركيز كبير.

احرص على أن تحافظ على بداية يومك. لا تدع أحداً أو شيئاً يخطفها منك. تحكم بها لتتحكم بيومك وحياتك.



لا تدخر حبك..

حتى لا تصدأ كلماتك ونبضاتك

وتصبح غير قابلة للاستخدام..

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

اقترب أكثر

هناك أشخاص تبتهج بمجرد أن تتذكر أنك تعرفهم وتستطيع التواصل معهم. يثرون حياتك بابتساماتهم وحديثهم وملامحهم. لا تتمنى أي شيء أكثر من أن يحفظهم الرحمن بجوارك. فوجودهم وحده بلسم شاف، وسعادة كبيرة، وطمأنينة هائلة. كلما دهمتني التحديات تذكرت عطرهم وسحرهم فتجاوزت بتوفيق الله ثم بتأثيرهم كل اللحظات الصعبة التي مررت بها. هؤلاء يستحقون مني ومنك أن نوجه لهم تحية؛ لأنهم اختارونا أحبة وأصدقاء. تركوا كل هذا العالم المتخم بالبشر واصطفونا نحن من بين كل هذه الحشود. هؤلاء الأنقياء نعمة رزقنا الله عز وجل إياها. علينا أن نحافظ عليها بكل ما أوتينا من مودة وابتسامات وحب ومواقف وكلمات.

لا تبخل أبداً على من يسعدك بوجوده. عبّر له بكل مشاعرك. فبيننا كثير من المحرومين الذين أحبوا أشخاصاً لكنهم نسوا أن يقولوا لهم: «نحبكم». غادروهم قبل أن يغمروهم ويعمروهم بدفء عواطفهم. ويعيشون الآن محاصرين بالندم وتأنيب الضمير. أرجوك، لا تكن أحد هؤلاء.

أنت مازلت محظوظا لأن حبيبك وعزيزك مازال قريباً. اقترب منه

أكثر. أحب بقلبك ومشاعرك وأحاسيسك ولمساتك وتعابيرك. لا تدخر حبك حتى لا تصدأ كلماتك ونبضاتك وتصبح غير قابلة للاستخدام. لا يعرف أحد رصيد محبته في داخلك. أنت الوحيد الذي تملك كلمة المرور للدخول إلى أعماقك. أطرب من تحب بالسيولة الكبيرة من الأحاسيس الدافئة التي تكنها له. لا تخف، إشاعة مشاعر المحبة لن تنقص رصيدك العاطفي تجاه من تحب وإنما تزيدها. تجعلك وتجعله تتبادلان اهتماماً أكبر وتقديراً أكثر. إن أحبتنا هم وقودنا في هذه الحياة الشائكة والمعقدة.

كلنا نمتلك قائمة أسماء لا نتخيل حياتنا في غيابها. لذلك علينا أن نتمسك بها ليس بأيدينا فحسب بل بمشاعرنا وكلماتنا. الكلمات وحدها من تجعلك قريباً منهم مهما كنت بعيداً. لن تؤذيك رسالة قصيرة من كلمات محدودة، بينما سيوجعك رحيلهم.

الكلمات بعد الغياب تفقد معناها وبريقها. تصبح قلباً بلا نبض، جسداً بلا روح.

درب أصابعك ولسانك وعينيك على الكلام الجميل. فهي تحتاج إلى التدريب والممارسة والتكرار حتى لا تخذلك بسكوتها في اللحظات الحاسمة. اسمح لعواطفك بالهطول. فالمطر يروي السطور والصدور.



يا صديقي، أعطِ، فالأشياء الصغيرة لا تكلف كثيراً. **لكن تسعد كثيراً وتترك أثراً كبيراً.**

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

أرخص وجبة

ناولت نادلة المطعم قائمة طعام الغداء إلى سيدتين، وقبل أن تطلعا على القائمة سألتاها أن تعرض عليهما أرخص طبقين كونهما لا تمتلكان مالاً كافياً بسبب عدم حصولهما على راتبهما منذ عدة أشهر؛ لوجود تحديات مالية تواجهها الجهة التي يعملان لديها. لم تفكر النادلة سارة طويلاً. اقترحت عليهما طبقين فوافقتا بلا تردد ما داما هما الأرخص. جاءت بالطلبين فتناولت السيدتان الطعام بنهم، وقبل أن تغادرا طلبتا من النادلة الفاتورة. فعادت إليهما ومعها ورقة داخل المحفظة الخاصة بالفواتير كتبت فيها ما معناه: «دفعت فاتورتكما من حسابي الشخصي مراعاة لظروفكما. هذا أقل شيء أقوم به تجاهكما. شكراً للطفكما. التوقيع سارة».

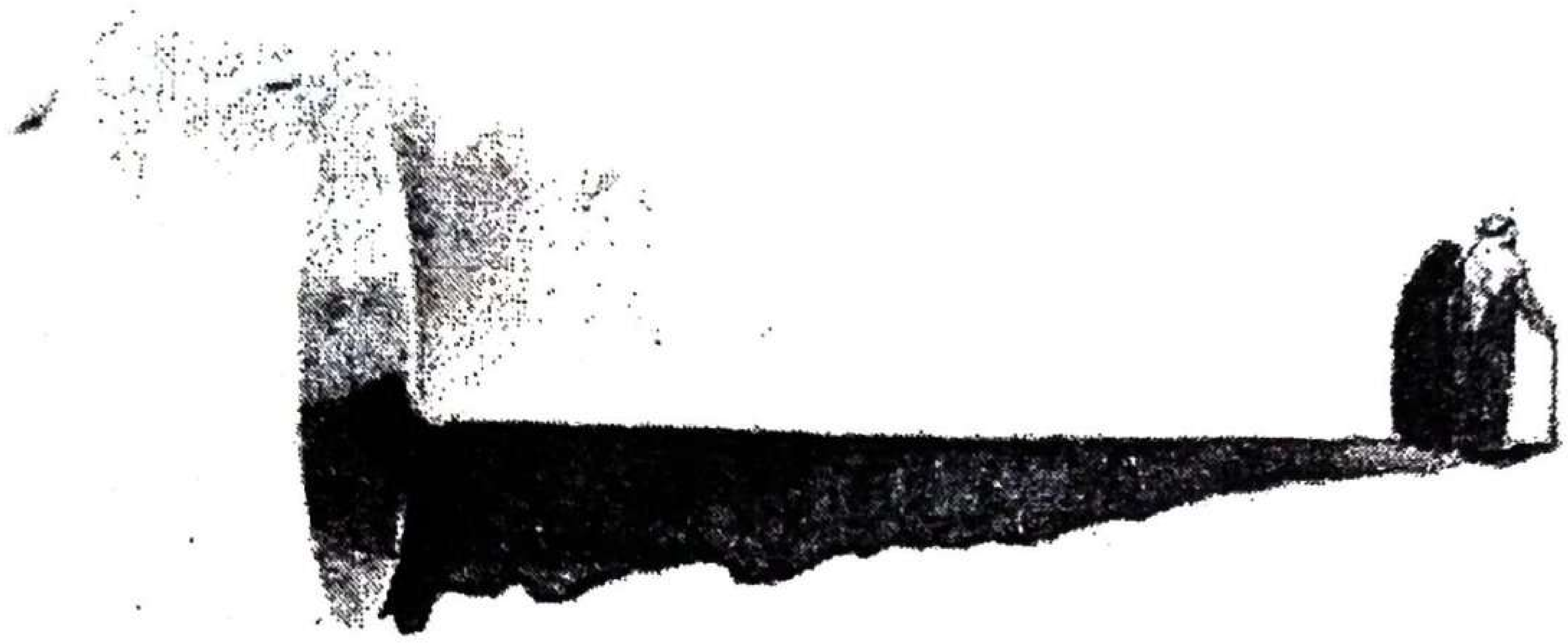
اللافت في الموقف السابق أن سارة شعرت بسعادة غامرة لدفعها مبلغ فاتورة طعام السيدتين على الرغم من ظروفها المادية الصعبة، فهي تدخر منذ عام تقريباً قيمة جهاز تلفاز تود أن تشتريه، وأي مبلغ تهدره فسيؤجل موعد اقتنائها لهذا الجهاز الحلم، لكن أكثر ما أحزنها هو توبيخ صديقتها لها عندما علمت بالموضوع. فقد نددت بتصرفها؛ لأنها حرمت نفسها وطفلها من مال هي أحوج إليه من غيرها. وقبل أن يتغلغل الندم إلى داخلها إثر احتجاج رفيقة عمرها على مبادرتها

تلقت اتصالاً من أمها تقول لها بصوت عال: «ماذا فعلتِ؟». ردت بصوت خفيض ومرتعش خوفاً من صدمة لا تحتملها: «لم أفعل شيئاً. ماذا حدث؟». أجابت أمها: «يشتعل «فيسبوك» إشادة بكِ. سيدتان وضعتا رسالتك لهما بعد أن دفعتِ الحساب عنهما في حسابهما وتناقلها الكثيرون. فخورة بكِ». لم تكد تنتهي من محادثتها مع أمها حتى اتصلت بها صديقة دراسة تشير إلى تداول رسالتها بشكل فيروسي في جميع المنصات الاجتماعية الرقمية. وفور أن فتحت سارة حسابها في «فيسبوك»، وجدت مئات الرسائل من منتجين تلفازيين ومراسلين صحافيين يطلبون مقابلتها للحديث عن مبادرتها المميزة. وفي اليوم التالي، ظهرت سارة على الهواء في أحد أشهر البرامج التلفزيونية الأمريكية وأكثرها مشاهدة. منحتها مقدمة البرنامج جهازاً تلفازياً حديثاً وعشرة آلاف دولار. وحصلت من شركة إلكترونيات على قسيمة شراء بقيمة خمسة آلاف دولار.

وانهالت عليها الهدايا حتى وصلت إلى أكثر من 100 ألف دولار تقديراً لسلوكها الإنساني العظيم. تكلفة وجبتي طعام لم تكلفاها أكثر من 27 دولاراً غيرت حياتها.

ليس الكرم أن تعطيني ما لا تحتاج، وإنما أن تعطيني ما أنت في أشد الحاجة إليه. ولا توجد كلمات أبلغ وأعظم وأعمق من كلماته عز وجل: ﴿لن تنالوا البر حتى تُنفِقُوا مما تحبون﴾.

يا صديقي، أعطِ، فالأشياء الصغيرة لا تكلف كثيراً. لكن تسعد كثيراً وتترك أثراً كبيراً.



يا أصدقائي..

لم ننتظر حتى نهرم لنعود إلى آبائنا؟

لنعود إليهم اليوم، قبل أن يرحلوا ويقتلنا الندم..

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

سيغادرونك

كلما زرت منزل والدي والتقيت أخي الأصغر، الذي يدرس في المرحلة الثانوية، باغته بحديث أكرره حتى كاد أن يحفظه من فرط ترديدي له على مسامعه، وهو: امنح والديك وقتك. سيأتي وشيكاً اليوم الذي تتوقف فيه علاقتك بأصدقائك الذين تقضي معهم آناء الليل وأطراف النهار. ربما لن تعرف تخصصاتهم التي يدرسونها في الجامعة غداً بعد أن كنت تعرف اسم كل وجبة كانوا يتناولونها اليوم. ستبعدكم اهتماماتكم المستقبلية عن بعضكم البعض. ستزيد الفروقات الثقافية والفكرية بينكم حتى يصعب تواصلكم. مصيرك يا أخي مصعب العودة إلى أحضان أمك وأبيك. فكن بجوارهما الآن قبل الغد. كنت أتلو عليه هذه النصيحة مستنداً إلى تجربتي الشخصية. إذ كلما تقدمت في العمر أصبحت أكثر رغبة في البقاء بجوار والدي وأسرتي. أتعذب من كثرة الندم عندما أتذكر غيابي عنهم لسنوات بسبب أصدقاء لم يعد لهم ذكر أو قيمة في حياتي اليوم. حينما ألتقي الأصدقاء القدامى بالصدفة أستعيد معهم الذكريات اللطيفة التي جمعتنا. لكن سرعان ما نودع بعضاً بعد أن نأخذ أرقام بعضنا للمرة الألف دون أن نتصل ببعض. اكتشفت أخيرا أن ما أعانيه وأنقله مراراً بألم إلى شقيقي هو نظرية علمية مهمة في علم النفس تدعى:

Socioemotional selectivity theory وهي نظرية تسلط الضوء على الانتقائية العاطفية الاجتماعية. إذ تناقش هذه النظرية انحيازنا كلما تقدمنا في العمر إلى عواطفنا. تتراجع علاقاتنا مع الأصدقاء وترتفع مع الوالدين والإخوة. يصبح الكثير من الصداقات في عداد الماضي. نعود تلقائياً إلى جذورنا. إلى أمهاتنا وآبائنا. يصبح الشاي الذي نشربه بمعيتهما أشهى مشروب. ويضحى لقاؤهما هو المنى. عندما نكبر نتمنى أن نعود أطفالاً لنلهو في أحضانهما الدافئة. وتشير النظرية إلى أننا كلما كبرنا زهد معظمنا في اللقاءات العامة. صرنا نفضل اللقاءات الخاصة الحميمية التي يتوافر فيها أقرب الأقربين لنا على كل شيء. إذ يصبح الجلوس معهم الجنة التي نترقبها وتهفو قلوبنا نحوها. شعور يناقض الشعور الذي يعترينا في سنوات يفوعتنا ومراهقتنا التي تساورنا فيها مشاعر متذبذبة تجاه أسرتنا وساخنة ومثيرة تجاه أصدقائنا وزملائنا. يا أصدقائي؛ لمَ ننتظر حتى نهرم لنعود إلى آبائنا؟ لنعود إليهم اليوم. قبل أن يرحلوا ويقتلنا الندم.



كل يوم أؤمن أكثر بأن كثيراً ممن نسخر
منهم يمتلئ جوفهم بكثير من الألم.

عبدالله المغلوث
@almaghlooth



عجوز شمطاء

نجلس خلف الشاشات الكبيرة والصغيرة؛ التلفزيون أو الأجهزة اللوحية أو الجوال ونمطر هذا قدحاً، وذاك ذماً من دون مراعاة لمشاعر أو أحاسيس. نرمي الكلام على عواهنه غير مدركين فداحته وخطورته. نعتقد أن هذا الشخص جماد لا تجرحه الحروف ولا تمزقه الكلمات، ولا نتوقف عند ذلك فحسب، بل نتطوع ونتدخل في هيئته، ونقترح عليه - بلا استئذان - أن يغير أسلوبه وشخصيته حتى ملابسه؛ لأنها لم ترق لنا.

لقد استوقفني فيديو قصير ترجمه شقيقي فيصل ونشره على حسابه في «تويتر» لطاهية شهيرة اسمها، راشيل فارنسورث، علق أحدهم على مدونتها قائلاً: «تبدين في عمر السبعين بسبب شعرك الرمادي. من الأجدر أن تصبغي شعرك عندما تظهرين على التلفزيون حتى لا تكون هيئتك أشبه بسيدة عجوز شمطاء. هذا مجرد اقتراح».

وكان رد الطاهية عليه بليغاً ومؤثراً. أشارت في ثناياه إلى أنها تبلغ من العمر 31 عاماً، وأنها وزوجها قررا أن يكبرا ويشيبا معاً. فهي مصابة بمرض مناعي نادر اسمه «مرض أديسون»، وهذا يعني أنها -

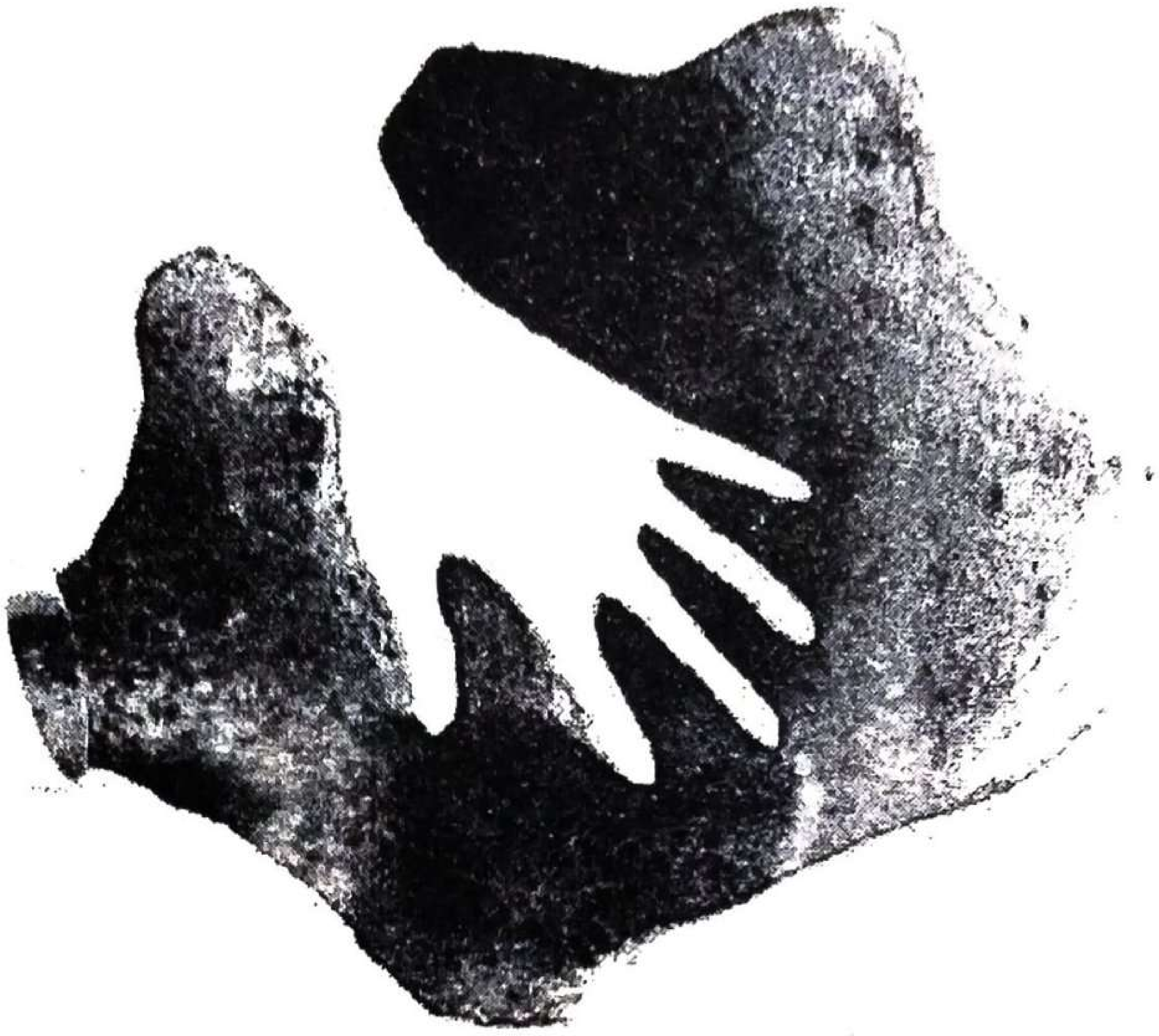
في الغالب - لن تصل إلى سن السبعين أبداً؛ فالمصابون بهذا المرض يتوفون قبل بلوغهم السبعين عادة. تقول: «أي علامة تقدم في السن ليست سوى علامة بأنني ما زلت على قيد الحياة. فالكثير من الناس لم يحظوا بنعمة التقدم في السن، وأنا سأكون أحدهم». قطعاً من غرز هذا التعليق في مدونتها لا يعلم بمعاناة الطاهية راشيل.

ينبغي أن يكون هذا التعليق درساً لنا أجمعين بأن نحذر قبل أن تشعل حروفنا أو ألسنتنا أي حرائق في صدور الآخرين. فسلوكيات الآخرين ملكهم ما دامت لا تمسنا، ويجب ألا نتدخل فيها، فربما يكون وراؤها ما وراؤها ونحن لا نعلم.

أذكر أنني زاملت في دراستي زميلاً يرتدي حذاءً غريباً كان مصدراً لتهكم البعض. وتمادى أحد الطلاب فانتهز فرصة خلع الزميل حذاءه قبل دخوله المسجد وكتب عليه: «بالمناسبة، حذاؤك مضحك». في اليوم التالي، مر مدير المدرسة على كل الفصول بحثاً عن الجاني وقال: «ربما لا تعلمون أن زميلكم يرتدي هذا الحذاء الطبي بسبب إعاقة طفيفة في قدمه. عيب عليكم السخرية منه. من قام بهذا الفعل سيتعرض للعقاب».

اعتذر الطالب من زميلنا في طابور الصباح على رؤوس الأشهاد، لكن الموقف ما زال راسخاً في ذاكرتي رغم مرور سنوات عديدة عليه؛ فأصبحت أحاول قدر المستطاع أن أجد تبريراً لأي سلوك وتصرف وذائقة وزي لا يروق لي، وأعمل جاهداً على الانصراف عن التعليق عليه قدر المستطاع.

وكل يوم أؤمن أكثر بأن كثيراً ممن نسخر منهم يمتلئ جوفهم بكثير من الألم. فأكثر الناس حزناً أبرعهم ابتسامة، وأكثر الناس معاناة أكثرهم حكمة، وأعمق الناس أكثرهم بساطة.



تذكر أن العطاء مثل العطر

يلتصق بك قبل أن يستنشقه الآخرون.

عبدالله المغلوث
@almaghlooth



أشياؤنا المهملة

قبل عدة سنوات سألت سيدة زوجها أن يمنح كمبيوتره المحمول الثاني «اللابتوب»، الذي لا يستخدمه إلى ابن زميلتها عاملة النظافة في المدرسة. فلدى ابن المراسلة البسيطة في المدرسة شغف بالكمبيوتر، لكنه لا يملك جهازاً يطور إمكاناته من خلاله نتيجة ظروف والديه المادية الصعبة. لكن زوجها رفض؛ لأنه سيدخر هذا الجهاز إلى ابنته البالغة تسع سنوات حتى تكبر قليلاً وتستطيع استخدامه بسلاسة. لم تستسلم الزوجة حتى أقنعت زوجها بإهداء هذا الجهاز الذي لم يستخدمه أبداً إلى الصغير الموهوب. لم تمض إلا سنوات قليلة حتى افتتح هذا الشاب شركة صغيرة تعنى بالتطبيقات الإلكترونية، وفي مبادرة رائعة منه منح نصف ملكية الشركة إلى أمه، لكن المفاجأة كانت عندما أقنعت الأم ابنها بأن تهدي نصف الملكية إلى زوج زميلتها الذي أهدى ابنها «اللابتوب» الذي أسهم في تعزيز مهاراته التقنية والبرمجية. كتب لي هذا الزوج رسالة مؤثرة إلى إيميلي يؤكد فيها ندمه الكبير؛ لأنه تردد كثيراً في إهداء شخص محتاج وموهوب شيئاً يحتاج إليه بشدة، واليوم عاد إليه العطاء مضاعفاً في درس لن ينساه. يحصل هذا الزوج على نحو 30 ألفاً شهرياً كأرباح من هذه الشركة الواعدة إثر «لابتوب» تبرع به. دخل إضافي كبير قابل للزيادة لم يحلم

أو يفكر فيه. وصله بلا عناء وشقاء. تخيلوا يا أصدقائي كم حجم وأثر أشيائنا المهملة وغير المستخدمة. ربما تكون هي الأدوات الملهمة لآخرين ينتظرونها ويحلمون بها. أحياناً نستصغر ما نقدمه أو نعطيه، لكنه قد يكون كبيراً ومؤثراً ويغيّر حياة الآخرين. تذكر أن العطاء مثل العطر يلتصق بك قبل أن يستنشقه الآخرون. فأنت في الحقيقة لا تسعد أحداً بعطائك بقدر إسعادك نفسك. العطر يبقى في اليد التي تعطي الورد. فالأشياء التي نعطيها ترحل. لكنها تعود بملابس أكثر سحراً ودهشة وجمالاً، وتحمل في جيوبها هدايا لم نكن نتخيلها. العطاء نعمة عظيمة لا يستشعرها سوى المعطائين.



أبناءكم بذرة،

كلما رويتموها جيداً

ارتفعت وأثمرت جيداً.

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

أعظم أب

ظل الأب حائراً حيال اللعبة التي سيشتريها لابنه البالغ من العمر 11 عاماً. أخذ يسأل جيرانه وزملاءه في العمل وحتى معلمي ابنه عن هدية ذات جدوى تسعده ويقضي معها وقتاً ممتعاً. وقع اختياره بعد طول بحث وعناء على علبة أدوات كيماوية. استقبلها ابنه بحفاوة ثم أخذ يجري التجارب عليها. وضع مكونات مع بعضها وخلطها معاً. بات الفتى الصغير مأخوذاً بهذه العلبة على نحو بالغ. يقضي معها وقتاً طويلاً. أصبح يهتم بها أكثر من مواده الدراسية. حضّته هذه العلبة المثيرة على الإبحار في كتب الكيمياء؛ للحصول على إرشادات تقوده إلى صناعة ألعاب نارية ومواد تحدث أصواتاً وأشكالاً لافتة. الهدية التي جلبها له أبوه أرسلته إلى مختبرات الكيمياء الواقعية بعد أن انغمس في التخيلية. من تلك اللحظة اندلع شغفه بالعلوم التجريبية. لم يتوقف الأب عند هذا الحد. بحث عن أستاذ كيمياء مرموق يجلس مع ابنه ليجيب عن أسئلته ويمنحه قليلاً من وقته. اقتنص من العالم البريطاني الكبير فريدريك سانجر (حصل على نوبل في الكيمياء مرتين في عامي 1958 و1980م) عدة لقاءات زادت من شغف الابن بالكيمياء. أتاح له العالم الكبير التجول في مختبره وعقله حتى أضحى بطله. كان رفاق الفتى اليافع يعلقون صور نجوم كرة القدم على جدران

غرفهم بينما الشاب ريتشارد جون روبرت يضع صورته مع سانجر. يصفه ريتشارد: «البروفيسور سانجر متواضع ومبتسم. يبسط الأمور. يجعلك تفهم كل شيء بسرعة. أحببته وأحببت الكيمياء بسببه».

درس ريتشارد العلوم في جامعة شيفلد وحصل على الدكتوراه في الكيمياء. وفي عام 1993م حصل على نوبل للطب.

نتساهل في قيمة وأثر الهدية التي نعطيها لأطفالنا وإخوتنا غير مدركين أنها قد تغيّر مسار حياتهم تماماً. فهذه العلبة كانت نقطة تحول في حياة ريتشارد. ما أعظم هذا الأب الذي لم ينحز إلى الأسهل ويلتقط أقرب لعبة من على الرف. لقد لاحق أصدقاءه وجيرانه حتى معلمي ابنه ليفوز بفكرة ترشده إلى هدية ثمينة. هذا العناء القصير تحول إلى هناء كبير. ليس بالضرورة أن يصبح ابنك عالماً، لكن بتوفيق الله سيصبح مميزاً متى ما حظي باهتمامك ورعايتك الذكية.

تذكروا أن أبناءكم بذرة، كلما رويتموها جيداً ارتفعت وأثمرت جيداً.



الوحدة متوحشة لا ترحم..

ولا تستطيع الفكاك من أنيابها بعد أن تغرز

أصابعها في ظهرك.

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

سر السعادة..
نتائج دراسة استمرت 78 عاماً

قامت جامعة هارفارد بدراسة تعد إحدى أطول الدراسات العلمية. فقد رصدت حياة 724 رجلاً لمدة 78 عاماً. أجرت مقابلات متفرقة معهم في منازلهم. حصلت على موافقتهم للاطلاع على سجلاتهم الطبية، التقت شركاءهم ورفاقهم وأطفالهم وفحصوا دماءهم، وتواصلت مع أطبائهم وصورتهم بالفيديو وهم يتحدثون مع زوجاتهم، حتى ظفرت الجامعة بنتائج مهمة لنا أجمعين من أبرزها:

1- طفولة دافئة: تشير الدراسة إلى أنه كلما تمتع الطفل بعلاقة وطيدة مع أبويه أو مع أحد أشقائه سيحظى بحياة صحية أفضل، فاستماع أحد الأبوين للطفل وحديثه التلقائي سينعكس على صحته في المستقبل وشعوره بالثقة والاهتمام. أفادت الدراسة بأن الأطفال الذين تحاوروا أكثر مع أفراد أسرهم في طفولتهم ويفوعتهم تعرضوا بشكل أقل للاكتئاب.

2- علاقات عميقة: عندما يتمتع الرجل بعلاقات طيبة سيحافظ على ابتسامته وقتاً أطول. العلاقات الطيبة لا تعني العدد بل النوعية. تملك صديقاً قريباً وشريكاً صادقاً فهذا يعني أنك ستعيش فترة أطول

بتوفيق الله. معظم من اشتملت عليهم الدراسة ووصلوا إلى الـ80 وهم بصحة جيدة نمموا بعلاقات عميقة مع أصدقائهم وزوجاتهم في الـ50 من أعمارهم. وكلما عانى المرء علاقات مريرة وقلقة مع شريك حياته أو أحد أقرب أصدقائه أصبح تعساً ومكتئباً ومريضاً في سنواته المتقدمة. فالعيش في فلك الصراعات المزمنة سيفتك بالإنسان، بينما التمتع بعلاقات طيبة عميقة ينعش حياته ويسعد مستقبله. العلاقات العميقة لا تعني غياب الخلافات لكنها تعني احترامهما لبعضهما، خوفهما على بعضهما، تفكيرهما في بعضهما. عندما يتلقى الزوج نبأ سعيداً تكون هي أول من تعرفه، وعندما يسمع نبأ سيئاً تكون كتفه الأول والأخير.

3- العزلة السامة: أثبتت الدراسة أن الرجال الذين يتطوعون للعمل في المراكز الاجتماعية ويحرصون على الخروج من المنزل وصنع علاقات جديدة مع غيرهم يحافظون على صحتهم وابتسامتهم مقارنة بأولئك الذين يفضلون الجلوس وحدهم في المنزل أمام شاشات التلفزيون أو أجهزة الكمبيوتر. العزلة سامة تخترق صحتك حتى تغتال روحك ببطء شديد. بدايتها راحة وتخلٍّ عن الالتزامات ونهايتها صادمة. الوحدة متوحشة لا ترحم ولا تستطيع الفكاك من أنيابها بعد أن تغرز أصابعها في ظهرك.



أن يتركنا أحد، لا يعني أبداً أننا سيئون،

وإنما محظوظون لأنه لم يطل بنا المقام أكثر مع أشخاص

تهون عليهم العشرة، هؤلاء لا يستحقوننا.

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

الشفاء من التعلق بالأشخاص

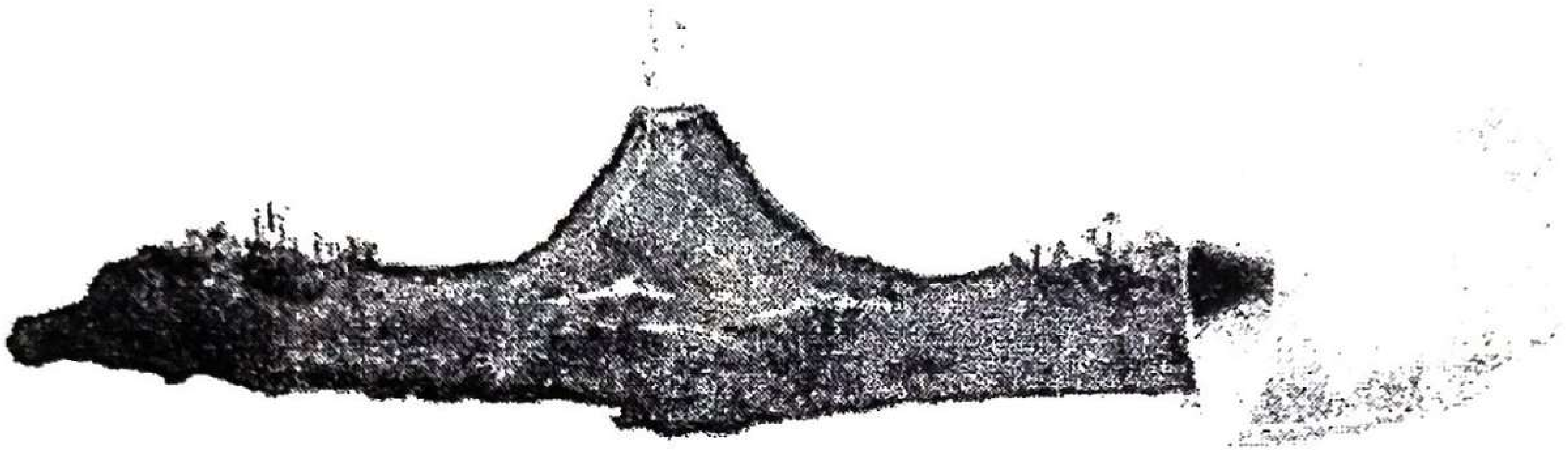
ارتبطت في المرحلة الجامعية بصداقة جميلة مع زميل دراسة رائع، كان يبهرني في طموحه ووعيه وخفة ظله، كنا نلتقي بصفة دائمة، لكن فجأة توقف كل شيء. أصبح لا يرد على مكالمتي، وعندما يراني يتهرب مني، قررت أن أنتصر لكبريائي وأكف عن ملاحقته والسؤال عنه، لم يكن الأمر يسيراً وهيناً، لقد كان في منتهى الصعوبة، لكن الأصعب كان التوقف عن التفكير به واستذكار مناقبه ومميزاته العديدة. بعد فترة من الزمن لم يعد لهذا الشخص مكان في رأسي، احتجت إلى وقت غير قصير حتى شفيت من غيابه، أسترجع هذه العلاقة كلما سمعت أحداً يتحدث عن معاناته مع التعلق بشخص وعدم قدرته على الخلاص من الشعور بالحاجة الماسة إليه، هنا سأطرح بعض الأفكار بناء على تجربة شخصية وقراءات متفرقة في هذا السياق؛ لعلها تفيد بعضنا ممن يتملكهم هذا الشعور المؤلم:

1- خفض سقف توقعاتك: في أحيان كثيرة نعتقد عندما نلتقي شخصاً يسعدنا أنه هو الشخص الذي ظللنا سنوات أو ربما عقوداً نبحث عنه قبل أن ندع العلاقة تنضج بما فيه الكفاية لتثبت لنا صحة مشاعرنا من عدمها، الحل الأمثل لمواجهة هذه العلاقات ألا نعلق عليها آمالاً عريضة، ألا نقطع وعوداً سريعة بالبقاء طويلاً معاً، أن

نستعيد العلاقات الجميلة التي عشناها ولم تستمر كثيراً، ألا نطلق أفعل التفضيل على الشخص بعد فترة قصيرة من معرفته مثل: «أنت، أفضل صديق مر علي»، هي ليست دعوة للتشاؤم، بل دعوة لتخفيض سقف التوقعات حتى لا نصاب بخيبة أمل ويصبح الجرح أكثر عمقاً فيستحيل التئامه سريعاً، لا تنتظر الكثير من البشر ليفرحك القليل مما يجودون به. إذا توقعت الكثير لن تنال سوى الألم والوجع.

2- لا تبح بكل شيء: لكن هذا لا يعني كذلك أن تدخر كل شيء، امنحه ثقتك ووقتك بالتدريج، التدرج سيجعل لكل كلمة قيمة ولكل ابتسامة معنى، اللهفة جميلة والترقب أخاذ.

3- لا تهزمك الأسئلة: عندما يغيب شخص نحبه عن حياتنا فجأة ستحاصرنا تلقائياً هذه الأسئلة: هل أنا لست مميزاً؟ هل هو أفضل مني؟ لماذا حظي تعيس؟ أنت لست كذلك صدقني، لا تهزك هذه الأسئلة، لا تسمح لها بمرافقتك، تذكر كل القائمة الجميلة التي تضيء (واتسابك) وقائمة هاتفك وتنتظر منك كلمة أو حتى ابتسامة لتمطرك حباً. أن يتركنا أحد، لا يعني أبداً أننا سيئون، وإنما محظوظون لأنه لم يطل بنا المقام أكثر مع أشخاص تهون عليهم العشرة، هؤلاء لا يستحقوننا. لا يستحقون حتى مجرد التفكير فيهم، الله أنقذنا منهم قبل أن نتكئ عليهم فينسحبون ونسقط. لا نعرف قيمة رحيل البعض عنا إلا عندما نعثر على أفضل منهم، ونتألم لأننا حزنّا على غيابهم يوماً ما في حين كان من الأحرى أن نبتهج ونحتفل إثر مغادرتهم التي أتاحت لنا فرصة التعرف على أشخاص أجمل وأنبل منهم.



لا يخدعك الفراغ، إنه أخبث لص على الوجود.

سيسرق أجمل لحظاتك بإرادتك وأنت تبتسم.

فالفراغ اللص الوحيد الذي ينهبك وأنت تصفق له.

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

الضغط يولد الإنجاز

أحد الأصدقاء باحث مميز له إصدارات جديرة بالتقدير والامتنان، وإضافة إلى مشاريعه التأليفية المهمة هو موظف في إحدى الجهات الحكومية. دعاه مسؤول كبير في القطاع الذي يعمل فيه إلى زيارته في مكتبه. هنأه على فوزه بإحدى الجوائز التي نالها على أحد كتبه، وسأله: «كيف أستطيع مساعدتك للاستمرار في تألقك؟»، فأجابه زميلي بلا تفكير: فرغني للأبحاث لمدة عامين. فرد عليه المسؤول: «غالي والطلب رخيص».

المفاجأة أن صديقي خلال هذين العامين اللذين تفرغ فيهما لم يصدر أي كتاب، وهو الذي اعتاد أن يصدر كتابين كل عام.

سألت زميلي: «ماذا أصابك، اعتقدت أن تفرغك سيزيد إنتاجك وجودة أعمالك؟»، إجابة صديقي كانت صادمة، يقول: «التفرغ خدعني. أوهمني أن لدي وقتاً. أصبحت أقوم بتأجيل العمل غير مرة حتى أهدرت عامين بلا نتيجة».

يا أصدقائي، كل يوم أكتشف أن الفراغ يزيدنا خيبات، والانشغال يزيدنا إنجازاً. كلما زادت الضغوط والمسؤوليات ارتفعت وتيرة الطموحات والانتصارات.

الضغط يولد الإنجاز وليس الانفجار في العمل. قيل مبكراً: «لا تعط مهمة لشخص بلا عمل». وأتفق مع هذا الرأي تماماً. فلو كان الشخص جدياً لما أصبح متاحاً ومتوافراً. كلما انشغلنا أنجزنا أكثر.

سيجعلنا الانشغال نعتني بكل لحظة. نمنحها القدر الذي تستحقه من الرعاية فيثمر الوقت ويضيء.

لا يخدعك الفراغ، إنه أخبث لص على الوجود. سيسرق أجمل لحظاتك بإرادتك وأنت تبتسم. فالفراغ اللص الوحيد الذي ينهبك وأنت تصفق له. ولاحقاً ستتمنى لو أنك خنقته بالأصابع ذاتها التي رحبت به.

كتب لي صديق في «سناب شات» تعليقاً على طرحي لقصة زميلي قائلاً: «ترددت ثلاث سنوات في اتخاذ قرار دراسة الماجستير. خشيت أن تؤثر الدراسة في عملي. اليوم أنا نادم لأنني ترددت وتأخرت. دراستي للماجستير جعلتني موظفاً أفضل. أحرص على وقتي أكثر. ولا أفرط في أي دقيقة».

تأكد يا صديقي أن انشغالك مهما سبّب لك من متاعب أفضل ألف مرة من فراغك مهما منحك من راحة.



أشياء مدهشة وجميلة ولذيذة

نلناها وسننالها في حياتنا تحققت لنا بسبب خطأ

أو صدفة ارتطمنا بها.

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

العثور بالتعثر

درست مادة التسويق مع أستاذ يفتتح كل مادة يدرسها بسؤالين لكل طلاب فصله وهما: ما تخصصك؟ ولماذا اخترته؟ ظفرت ذلك اليوم بإجابات جميلة، وكان من أجملها إجابة طالب يتخصص في الإعلان عندما قال: «لم أختر التخصص، لقد اختارني». روى لنا تجربته الجامعية في يومه الأول في فصله الدراسي الثاني؛ إذ دخل بالخطأ محاضرة لمادة أساسيات الإعلان بدلاً من مادة التاريخ. اكتشف أنه في الفصل الخطأ بعد مرور نحو خمس دقائق من بدء المحاضرة، فكر أن يترك الفصل، لكن جذبه أسلوب أستاذ المادة والمحتوى الذي يقدمه. قال لنفسه: «محاضرة جميلة ستفيدني. وغياب يوم لا يضر». انتهت المحاضرة وبدأت العواصف تجتاح رأسه. انفضّ الجميع وبقي عالقاً، لا يرغب في الخروج. لم تك مجرد محاضرة شيقة وثرية. دب في أعماقه صوت دافئ يدعوه ليس في البقاء فحسب في الفصل، بل بالبقاء في كنف تخصص الإعلان. انتبه إليه أستاذ مادة الإعلان وهو يلملم بقية أغراضه ليخرج من القاعة فسأله: «ما بك، هل تعاني مشكلة؟». أجاب: «نعم، وقعت في الحب». ردد على مسامعه وهو يغادر: «كلنا مررنا بهذا الشعور. هذا أجمل وقوع». وقبل أن يخرج الأستاذ من الفصل لحقه الطالب منادياً: «أحتاج إلى مساعدتك. كنت

منحازاً لتخصص الصحافة، والآن بعد محاضرتك أجدني مأخوذاً بالإعلان. بماذا تنصحني؟». اقترح عليه الأستاذ أن يقرأ كتابين في مجال الإعلان إذا أكملهما أكمل مشواره فيه. تخصص في الإعلان ونقل روايته الجميلة في اختيار التخصص إلى مقالة نشرها في نشرة الجامعة. استرجعت قصة هذا الطالب مع التخصص عندما قرأت عبارة الروائية أحلام مستغانمي: «إن أجمل ما يحدث لنا لا نعثر عليه بل نتعثر به». أشياء مدهشة وجميلة ولذيذة نلناها وسننالها في حياتنا تحققت لنا بسبب خطأ أو صدفة ارتطمنا بها. جربوا واستكشفوا فرصاً جديدة لعلكم تعانقوا أفراحاً ومفاجآت لم تخططوا لها. تحرروا من القيود والروتين، واسمحوا لأنفسكم بتذوق نكهات لم تتذوقوها من قبل في حياتكم. لولا دخل ذلك الطالب ذاك الفصل بالخطأ لما وقع في غرام الإعلان وصار عشقه. نحتاج إلى أن نغير عاداتنا ووجهاتنا لعلنا نجد حباً مخبوءاً ينتظرنا في مكان ما لا نعلمه. وما أجمل الحب عندما يهطل عليك فجأة فيغمرك ويعمرك بمشاعر لا توصف ولا تقاس.



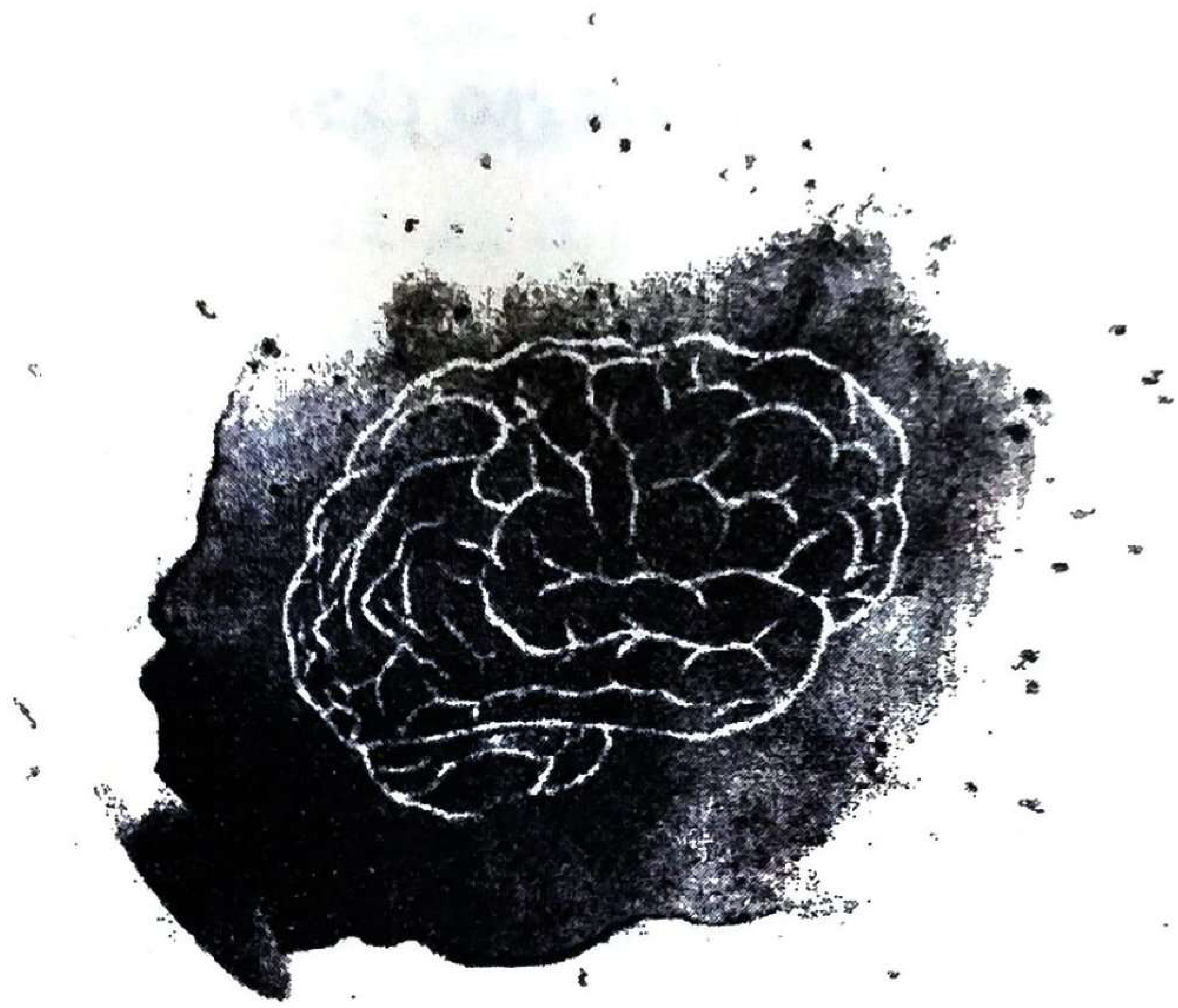
خطواتك الأولى مهما كانت خجولة ستقودك إلى خطوات عظيمة. المهم أن تخطو **وترضى بالقليل لتنال الكثير.**

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

جحيم الفراغ

واجهت أروى أزمة حقيقية عندما حصلت على درجة البكالوريوس في المالية ولم تجد لها وظيفة لأكثر من عام. تغلغل الإحباط إلى داخلها. شعرت بالعجز. لم تتمزق أحلامها فحسب وإنما تأثرت علاقتها بوالديها وإخوتها. ازدادت المشاكل بينهم ما دعاها إلى اعتزالهم والبقاء في غرفتها التي أصبحت منفاها الاختياري. لا تخرج من غرفتها إلا للخروج إلى دورة المياه أو إعداد الأطباق لها. تفاقمت مشاكلها مع أسرتها إلى الحد الذي دفعها إلى شراء فرن صغير تعد الطعام فيه داخل غرفتها حتى لا تصادفهم في المطبخ. لم تكن تتقبل أي كلمة من أي أحد. بعد فترة قرأت أروى تغريدة في تويتر عن وجود وظيفة شاغرة لموظفة استقبال في عيادة أسنان، رأت أن تقدم عليها مدركة أنها لا ترتقي إلى طموحاتها ودرجتها العلمية، لكنها تؤمن بأنها ستكون أفضل بلا شك من جحيم الفراغ الذي ترزح تحت وطأته. ذهبت إلى العيادة وأجرت معها صاحبة العيادة مقابلة شخصية لم تنته إلا والعرض الوظيفي في يد أروى. بعد المقابلة تعاظمت رغبتها في شغل هذه الوظيفة إثر تعامل مالكة العيادة معها. بقيت الآن الخطوة الأصعب كيف تقنع والدتها بالعمل موظفة استقبال. حدث ما كان متوقعاً رفضت أمها هذا الخيار الوظيفي لكن بعد إلحاح من الابنة

وافقت بعد عدة شروط من أهمها ألا تصرح باسمها كاملاً. عملت أروى في العيادة، ونجحت في تجاوز أحزانها وحققت نجاحاً كبيراً. طلبت منها سيدة تتردد على العيادة رقمها لمناقشتها في موضوع شخصي. التقيا في مقهى بعد أول اتصال هاتفي. عرضت عليها هذه السيدة وظيفة في البنك الذي تدير أحد فروعه بسبب التميز الذي لمسته فيها. وافقت أروى مباشرة. وبعد سنوات من ذلك اللقاء تتبوأ اليوم أروى منصباً قيادياً في هذا البنك ساهم في تحسن علاقتها مع أسرتها وانقشعت كل الخلافات والاختلافات البسيطة بينهم. تجربة أروى تخبرنا جميعاً أن خطوتك الأولى مهما كانت خجولة ستقودك إلى خطوات عظيمة. المهم أن تخطو وترضى بالقليل لتنال الكثير.



إن أكثر الأفراد نجاحاً

هم الذين قاوموا الرتابة والنمطية والروتين.

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

احذر من عاداتك

لقد قرر باحثون في معهد (إم آي تي) إجراء تجارب على فئران عن طريق وضع مجسات وأدوات استشعار ميكروسكوبية عليها، تسمح لهم بملاحظة ما يحدث داخل رؤوسها أثناء قيامها ببعض المهام ليكتشفوا سر تباين نشاطها. فقد وضع الباحثون عشرات الأسلاك الدقيقة التي ترصد كل ما يدور في رؤوس هذه الكائنات الصغيرة بعد إدخالها إلى متاهة على شكل حرف T باللغة الإنجليزية توجد في نهاية أحد طرفيها قطعة شوكولاتة.

اكتشف الباحثون أن مخ كل فأر يكاد ينفجر بالنشاط في بداية دخوله المتاهة عن طريق العمل الدؤوب المتسارع لـ(الفص الصدغي الأوسط) وهو قطعة من الخلايا العصبية المسؤولة عن كل أنواع المهام المعرفية. وذلك من خلال القيام بالشم والجري والاستكشاف والتحليل في جميع الزوايا. لكن بعد عدة محاولات للفئران واكتشافهم مكان الشوكولاتة لاحظ الباحثون أن أمخاخها بدأت في التوقف عن التفكير والنشاط حسب المجسات المعلقة في رؤوسهم. فقد اكتشفت الفئران مكان الشوكولاتة وباتت تعثر عليها بلا عناء بسبب تخزينها لمكانها في العقد القاعدية (قطعة من الأنسجة العصبية) في رأسها المسؤولة عن الأعمال الروتينية.

هذه النتيجة التي تحدث عنها المؤلف والصحافي تشارلز دويج بإسهاب في كتابه (قوة العادات) تكشف خطورة المهام الروتينية على أدمغتنا وتفكيرنا. فقد توصل الصحافي الشهير إلى أن قيام المرء بمهام نمطية يجعل منها عادات تؤثر في تطور مهاراتنا وقدراتنا وتجعلنا محلك سر. أفضل طريقة لمقاومة توقف عقولنا عن التفكير والعمل بكفاءة هي عدم الركون إلى الأعمال الاعتيادية التي نقوم بها وخوض تجارب جديدة تساعد على تفجر واشتعال أدمغتنا بالتفكير المستمر الذي يؤدي إلى الإبداع والتميز.

نرتكب خطأً جسيماً بحق عقولنا ومستقبلنا عندما نعمل إلى الأبد في الوظيفة نفسها دون التفكير في تغييرها أو على الأقل تغيير البيئة التي نعمل بها. ليست عقولنا وحدها التي تتوقف عندما نرضخ للروتين؛ فحتى الشركات والمؤسسات التي نعمل لديها تتعثر وتنطفئ إذا لم تغير أساليبها وأدواتها. إن أكثر الأفراد نجاحاً هم الذين قاوموا الرتابة والنمطية والروتين. خاضوا تجارب جديدة تحضهم على الاستكشاف حتى لو أنهكتهم وأرهقتهم.

تذكر بعد الشقاء ستتذوق الهناء.



اخترْ يا صديقي بعناية

ما تقاتل من أجله.

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

الندرة المضللة

كنت أثناء وجودي في مانشستر ببريطانيا أتردد على مطعم صغير تتوافر فيه سبع طاولات فقط. أضطر في كل مرة أذهب إليه أن أنتظر نحو ساعة كاملة حتى تتاح لي فرصة تناول الطعام فيه. ظللت فترة أتساءل ما سر انجذابي له وتكبدي وعناء الانتظار الطويل رغم أن طعامه تقليدي وغير استثنائي لا يستحق كل هذا الشقاء؟ حتى اكتشفت لاحقاً أنني ضحية «الندرة المضللة» أو ما يسمى باللغة الإنجليزية «Scarcity Error» فأحياناً نكون فريسة لندرة الشيء فنتهافت عليه بغض النظر عن جودته وتميزه سواء كنا كباراً أو صغاراً. يروى أن أماً حاولت فض اشتباك بين أطفالها فجلبت لهم علبة فيها مجموعة من الحلويات المتشابهة كلها تحمل لون الغلاف نفسه إلا واحدة بلون مختلف، المثير أن الأطفال تركوا كل الحلويات وتنازعوا على القطعة المختلفة والنادرة رغم أنها لا تختلف عن البقية إلا في لون الغلاف. فهذا يعكس أننا منذ نعومة أظفارنا ونحن ضحايا لهذه الندرة المضللة. في إحدى الدراسات التي قرأتها في كتاب «فن التفكير الواضح» للكاتب روف دوبيلي، طلب من الطلاب ترتيب عشرة ملصقات وفقاً لمستوى تشويقها وجاذبيتها. بعد عدة دقائق، تم إخبارهم بأن الملصق الذي نال على ثالث أعلى تصويت لم يعد متوافراً فقد اختفى. ثم طلب منهم

تقييم الملصقات العشرة من جديد، وكانت المفاجأة أن الملصق الذي لم يعد متوافراً حقق المركز الأول. وتعرف هذه الظاهرة في علم النفس بـ reactance أي التمرد النفسي الذي له علاقة مباشرة بالندرة المضللة، إذ يفضل المرء الشيء النادر وغير المتوافر على الشيء المتاح والمتوافر مهما كان أفضل. فالإنسان يلهث وراء ما ليس لديه، ويزهد في الشيء الذي في متناوله. أي إنه حين نمنع من أحد الخيارات تزداد جاذبيته بالنسبة لنا. وهو يعتبر سلوك تحد ويعرف أيضا بتأثير روميو وجولييت، حيث إنهما تمسكا بحبهما وناضلا في سبيله لأن حبهما كان ممنوعاً، والحال نفسه تكرر في موروثنا مع عنتر وعبلة. وهناك مصطلح دارج في مجتمعاتنا وهو «كل ممنوع مرغوب» فكلما صار الشيء ممنوعاً وصعب المنال بات مطلباً. من الجميل أن نبحث عن الأشياء المختلفة والنادرة والصعبة لكن يجب أن نخضعها للاختبار قبل الإقبال عليها والقتال في سبيلها. ففي أحيان كثيرة يكون سر دهشتها في ندرتها فقط، بينما جوهرها هش ورديء وباهت وغير جدير بالمعاناة التي سنتكبدها من أجلها. فاختر يا صديقي بعناية ما تقاتل من أجله.



أعظم النجاحات تأتي **بعد أقسى الصدمات.**

عبدالله المغلوث
@almaghlooth



عايشة

تعرضت عائلة قبل نحو 30 عاماً إلى حادث انقلاب على طريق الرياض - الدمام السريع بعد أن انحرف سائق تجاههم على حين غرة. تستقل سيارة العائلة المنقلبة ثلاث فتيات مع أبيهن وأمهن. دخل الجميع المستشفى. الإصابات جسيمة. كسور وآلام متفرقة. ظل معظمهم في المستشفى إلى مدة تتراوح بين شهر وثلاثة أشهر. حينما خرجوا زار السائق، الذي تسبب في الحادثة منزل الأسرة. قبّل جبين الأب وقال له، «سامحني. لقد غفيت وأنا أسوق. أنا مخطئ وأرجو منك الصفح». قال له الأب: «لا أحمل شيئاً في نفسي عليك». فرد عليه السائق: «كيف حال زوجتك وبناتك؟» فأجابه الأب بأنهم بخير سوى عايشة التي تعرضت إلى تشوه فادح في نصف وجهها. فعلق عبد الرحمن مباشرة: كم عمرها. قال له 30 عاماً. فرد عليه، سأتزوجها. سأله أبو عايشة: هل أنت متزوج؟ فأجاب، لا. فقال الأب، سأسألها ولكن قبل ذلك تعدني أنك لا تتزوج عليها أو تسئ إليها. فرد عبد الرحمن: «ثق بي. إنها كلمة رجل إلى رجل. ليست شفقة أو تكفيراً عن ذنب. أنا أشتري عائلة كريمة وراقية». قال الأب: «فكر وتعال بعد سنة لأعرف أنك لم تتخذ قراراً عاطفياً وأيضاً لتكبر ابنتي قليلاً وتستطيع أن تتخذ قراراً أكثر عقلانية». انتظر سنة وعاد عبد الرحمن سائلاً

الزواج من عايشة. قبلت به. واليوم لديهما ثلاثة أبناء، ابنان أحدهما تخرج مهندساً ميكانيكياً من جامعة الملك فهد للبترول والمعادن والثاني يدرس الطب والثالثة في المرحلة الثانوية. حياتهم مبنية على الاحترام والتقدير. أرسلت لي عايشة برسالة تقول فيها: «تكلم عن زوجي عبد الرحمن في حسابك بـ (سنابتشات). أنا مدينة له ومدينة أكثر للحادثة التي جعلته زوجاً لي. سبحان الله بعد أن تشوهت توقعت أنها نهايتي لكنها كانت البداية». في كل مشكلة أتعرض لها، أشعر أنني الأسوأ حظاً على الإطلاق. لماذا أنا؟ كيف سأخرج من هذه الأزمة العميقة؟ وأكتشف لاحقاً أنني أخرج من كل أزمة أكثر قوة وصلابة وتحملاً. وربما تتحول النقمة إلى نعمة. أتعلم جوانب لا يمكن أن أتعلمها لولا هذه الأزمة. أسلك طرقاً جديدة لم يسبق أن سلكتها. طرقاً أجمل بكثير من تلك التي اعتدتها. فربما لو لم أتعرض إلى هذا الحادث في حياتي لما انعطفت وشاهدت عالماً لم أشاهده من قبل. عالم مدهش لم أكلف نفسي عناء البحث عنه. نحتاج أحياناً أن ننعطف حتى نصل لأماكن نحلم بها ولم نعانقها. المشكلات التي نتعرض لها مؤلمة وقاسية وعنيفة في وقت حدوثها وستظل كذلك. لكن علينا أن نؤمن أننا سنعانق إيجابياتها بعد حين، وسندرك أنها ليست بذلك السوء. فيكفيها أنها دربتنا وصقلتنا. عندما تتعرض لمشكلة أو أزمة أو حتى مصيبة تذكر قول الله تعالى، ﴿لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً﴾.



لا تحتقر البذور،
يوماً ما ستصبح زهوراً،
تملأ العالم بالعطور.

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

الابن المكسور

امتزجت دموع الأب بعرقه وهو يصلح الدراجات الهوائية عندما اكتشف أن ابنه يخدعه. فقد كان الابن يزوّر كشف درجاته التي يقدمها له طوال السنوات الماضية. شعر الأب بانكسار غير قابل للإصلاح. تهاوى حلمه الذي يتجسد في أن يرى ابنه مثل أبناء أصحابه وجيرانه الذين يلمع بريق الفخر في أعينهم وهم يرون أبناءهم يتفوقون دراسياً. انسحب الابن من المدرسة وهو يرى خيبة أمل والده تستفحل وتتعاظم. هرب الابن من جحيم ذكريات الفشل في مسقط رأسه وانتقل إلى العاصمة بحثاً عن وظيفة تؤمن له ما يقيم أوده ويسد جوعه. حرص أن يعمل في محل لإصلاح السيارات ليتسنى له أن يلمس سيارات يُحلم أن يقودها لكن لا يستطيع. بعد رحلات مكوكية من محل لآخر استطاع أن يعمل في أحدها شريطة أن يثبت كفاءته خلال شهر أو سيطرد. أبلى الابن الصغير بلاء حسناً في إصلاح السيارات. تعلم المهنة سريعاً ولفت الأنظار إليه. بات الزبائن يقصدون المحل من أجله. افتتح بعد ست سنوات محله الخاص بعد أن نال المهارة والسمعة. لكن لم يلبث طويلاً. طموحه أكبر من أن يكون مجرد ميكانيكي ناجح. تعلم قيادة السيارات ودخل سباقاتها وصنع اسماً لافتاً. بيد أن التوفيق لم يحالفه. تعرض إلى حادث في إحدى السباقات نجا منه بأعجوبة وأدى إلى إصابة

خطيرة في عينه. حرمه هذا الحادث من الاستمرار في هذا المجال. اتجه مضطراً إلى تصنيع قطع غيار السيارات لإحدى الشركات وحقق نجاحاً تدريجياً. لكن تحطم حلمه مجدداً بعد أن تعرض مصنعه إلى انفجار بدد كل طموحاته.

واجه فترة عصيبة كادت تقتله كمداً استيقظ منها بفكرة شبه مستحيلة وهي افتتاح شركة لصناعة السيارات يستلهمها من تجربته العريضة وعلاقته العاطفية مع السيارات.

أطلق على الشركة اسم «هوندا» تيمناً وتفاؤلاً باسمه. حصدت نجاحات مدوية حتى أصبحنا جميعنا نعرفها. الصغير والكبير.

كلما كان الفشل أكثر كلما كان النجاح أكبر. فلا انتصارات بلا انكسارات.

إخفاقك يا صديقي لا يعني نهايتك بل بدايتك. نبني أعظم نجاحاتنا على حطام هزائمنا. الخسائر أحجار نبني عليها برج نجاحنا.

لا تحتقر البذور. يوماً ما ستصبح زهوراً، تملأ العالم بالعطور.



حاول أن تقوم بكل ما تتمنى أن يقوم به ابنك أو ابنتك أو حتى أخوك أمامه. **ستجده يقلدك ويقتفي أثرك ويحقق كل ما ترغب فيه وأكثر.**

جرائد أبي

كان والدي ونحن صغار يقرأ الصحف والكتب أمامنا في الصالة رغم إزعاجنا وصخبنا. لا يكاد ينتهي من قراءة صحيفة حتى أنقض عليها أنا وإخوتي لنلتقطها ليس حرصاً على قراءتها بل على تقليد أبي. بدأ الموضوع هزلياً ثم انقلب جدياً. أصبحنا ننتظره أن يفرغ من أي صحيفة أو مجلة أو كتاب حتى نبحر فيه.

اكتشفت لاحقاً بعد أن كبرت وازدادت علاقتي وارتباطي بالحرف أن الفضل في ذلك بعد الله يعود إلى سلوك أبي القرائي أمامنا. فأفضل طريقة تجعل طفلك يزاول أو يتعلق بشيء ما هو أن تفعله أمامه. سواء كان قراءة أو رياضة أو رسماً. يقول أبو العلاء المعري: «وينشأ ناشئ الفتيان منا على ما كان عوده أبوه».

فمحبتك للشخص تجعلك تحاول أن تقوم بكل ما يقوم به سواء سراً أو علانية. تفعله طواعية بحب ومتعة وسعادة. وحين تتذوق طعم هذا الشيء تدمنه وتنغمس فيه.

لقد آمنت أن أفضل طريقة تنفر بها ابنك أو أخاك أو حتى صديقك من شيء تود القيام به هي أن تنصحه أو تعظه لممارستها. جُبل المرء على عدم تقبل النصيحة. كن ذكياً بما فيه الكفاية ومررها بطريقة أكثر

دهاء. زاولها وتحدث عن مآثرها حتى يمتنقها دون أن تأمره أو تزجره. صديقي الطبيب أحب ابنه الطب لسبب بسيط، كان يأخذه معه إلى العيادة وهو في سن العاشرة. وكان ينتظر أباه في صالة الانتظار وكلما اكتشف المرضى قرابته بالطبيب أمطروا والده بوابل من المديح والإطراء. كبر هذا الفتى وهو يمني النفس أن ينال هذا التقدير والحب من الآخرين. اجتهد وثابر حتى أصبح طبيباً طموحاً.

حاول أن تقوم بكل ما تتمنى أن يقوم به ابنك أو ابنتك أو حتى أخوك أمامه. ستجده يقلدك ويقتفي أثرك ويحقق كل ما ترغب فيه وأكثر. اضغط على نفسك وصادقه وتخلى عن وعظك قليلاً وستسعد كثيراً. وتذكر أن أجمل النجاحات جاءت بالتحبيب لا بالترهيب.



المكافأة مهما كانت

تجعل صغيرك مستقبلاً يكتب صفحة،

ويرسم بستاناً، ويلون سماء.

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

كيف يحب صغارنا المدرسة؟

كثير من صغارنا لا يفضلون المدرسة. يواجه أولياء أمورهم مشقة كبيرة في تجاوز هذا التحدي. واجبنا ألا نقف مكتوفي الأيدي أمام هذه الظاهرة. تتعدد الأسباب وتختلف من منزل إلى آخر. لكن تظل شائعة ومنتشرة. هنا بعض الأفكار الصغيرة التي بوسعنا جميعاً أن نطورها ونبني عليها حتى نجعل الرحلة إلى المدرسة أشهى.

أولاً: تحدث عن معلميك السابقين باحترام. استذكر المواقف الجميلة التي زرعوها في ذاكرتك وصدرك. استعرض النماذج المشرقة منهم وتجاهل المظلمة. سيترقب أطفالك مصافحة مثل ذلك المعلم المدهش الذي ما زال يترك هذا الأثر والعطر في نفسك حتى اليوم. سينتظرون الصباح ليشرق ويبتسم لهم.

ثانياً: حاور طفلك حول المدرسة بشكل غير تقليدي وأنت تلعب معه. سيفاجئك بقصص جميلة. أبد إعجابك تجاهها وتجاهه. ابتعد عن الأسئلة المباشرة عن المدرسة وأنت تفرغ حقيبته من الكتب والدفاتر. حاوره لا تستجوبه.

ثالثاً: احرص أن ينام طفلك باكراً. النوم المبكر سينعكس على

نفسيته واستعداده وحماسه. قلة النوم تطفئ كل شيء؛ ابتسامته ومزاجه وحماسه وأداءه.

رابعاً: حاول أن تدفع ابنك إلى التعرف أكثر على شخصية سيدرسها أو حتى حرف يتعلمه. استعن باليوتيوب أو الإنترنت بشكل عام للاستزادة أكثر. المرء عدو ما يجهل فكيف بالصغير. احرص على معلومات طفلك كحرصك على ملابسه لتظفر بابتسامة تظل وقتاً أطول على محياه.

خامساً: ثق بطفلك. أخبر طفلك أنك أضعت طريق مدرسته. دعه يرشدك إليها. عندما تمنحه القيادة سيغمرك بمشاعره وسعادته. سيبهرك بإبداعه. ستصنع يومه وتفتح شهيته للمدرسة. الثقة تجعلنا جميعاً أفضل وأجمل.

سادساً: أصغ إلى طفلك. كنت شاهداً على حوارات ناقصة لآباء مع أبنائهم. أعطه الفرصة ليتدفق. كلمة واحدة قد يسكبها وسط كثير من الكلام ربما تنشله من الظلام. دع ابنك يكمل. لن تصل إلى أي وجهة دون أن تكمل الطريق.

سابعاً: كافئ طفلك على أي إنجاز حققه. حرف كتبه، أو شجرة رسمها، أو سحابة يلونها. كافئه بعناق يناله أو «آيس كريم» يظفر به. المكافأة مهما كانت تجعله مستقبلاً يكتب صفحة، ويرسم بستاناً، ويلون سماء. كن الشمس التي تضيء أفقه وتدفعه لمزيد من النور.



استثمار التقنية ضرورة وليس ترفاً..

لكن بضوابط وحرص واهتمام..

حتى ننجو من جحيمها ونتنزه في جنتها.

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

«تسليع» أطفال الشبكات الاجتماعية

يوم بعد يوم نصافح حساباً جديداً في الشبكات الاجتماعية بطلته طفلة، تقوم أمها بطمس طفولتها، ووضع مساحيق هائلة تجعلها امرأة، تستخدمها كعارضة أزياء تارة، وراقصة تارة أخرى. تجذب آلاف المتابعين وأحياناً الملايين لحسابها بحثاً عن الإعلان والمال، وعندما تمسح الأم هذه المساحيق لاستعادة طفلتها لن تجدها؛ فقد أصبحت امرأة محاصرة بالجماهير والشهرة والمطاردات. لن تتقبل المدرسة ولا معلماتها ولا زميلاتها السابقات، فلم يعد هذا المكان مغرياً، فالمغري الآن هو التسوق في الأماكن العامة، والانحناء أمام عدسات السيلفي وسط هدير الهتافات والفلاشات.

وبعد أن تحقق زياراتها الإعلانية للمتاجر والمحال آلاف الريالات لها ولأسرتها، أصبح من الصعب على والديها نهرها أو توبيخها عندما تقترف خطأ أو تهمل دراستها كبقية أقرانها. فهي الدجاجة التي تبيض ذهباً، ولا يمكن لهما أن ينتقدانها فتكف عن الظهور، وتتوقف الإمدادات والإيداعات المالية.

سيجني الوالدان الكثير من الاهتمام والمال والرحلات الداخلية

والخارجية المجانية، لكن سيخسران طفلتهما وبراءتها، وستصبح سلعة.

شهرة الطفل مرعبة إذا لم تخضع لتقنين ومتابعة. وهوليوود مليئة بمآسيهم التي نخشى أن تتكرر في مجتمعاتنا مع انتشار هذه الظاهرة الجديدة. فالكثيرون سمعوا عن الأزمات التي عاشها الممثل ماكولي كولكن «بطل سلسلة أفلام هوم ألون»، الذي مثل وهو في الخامسة من عمره، فقد أدمن لاحقاً على المخدرات، وتعرض إلى انتكاسات عديدة جعلته يكاد يخسر حياته. وهناك مئات القصص المشابهة.

أيضاً، راقبوا التعليقات على الراقصات و«الموديلات» الصغيرات. فُجعت مرة وأنا أشاهد تعليقاً جارحاً ومؤذياً على فيديو لإحداهن. بوسع هذا التجريح أن يكسر شخصاً ناضجاً فكيف بطفلة غضة صغيرة.

ينبغي كذلك أن نحذر ونتنبه من المصابين بالبيدوفيليا «اضطراب اشتهاء الأطفال»، فنحن قد نقدم لهم أطفالنا على طبق من ذهب، قد يتعقبونهم ويلاحقونهم ويؤذونهم.

علينا أن نفكر ألف مرة قبل أن نجعل حساباً مفتوحاً وعاماً لأطفالنا في الشبكات الاجتماعية. علينا أن نفكر ألف مرة قبل أن نعرض صور أطفالنا، وكيف نعرضها، وأين نودعها حفاظاً على أغلى ما نملك.

استثمار التقنية ضرورة وليس ترفاً، لكن بضوابط وحرص واهتمام حتى ننجو من جحيمها ونتنزه في جنتها.



أنتِ لست ناقصة؛ لتبحثين عمن يكملك

أنتِ كاملة، كاملة جداً.. إذا جاء من يستحقك فأهلاً به،

وإذا لم يأتِ فستظلين عالية وغالية به وبدونه..

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

أنتِ لست ناقصة

وصلتني على حسابي في «سناب تشات» رسالة من أخت فاضلة. كتبت في الرسالة أن الله وهبها كل شيء؛ جمال وتعليم ووظيفة وأخلاق، لكنها تجاوزت الـ 30 دون أن تتزوج. أصبح عدم زواجها وحشاً يتربص بها ريب المنون خارج منزلها؛ فأضحت لا تخرج من المنزل حتى لا تواجهه. يتجسد هذا الوحش بالناس ونظراتهم وتصريحاتهم وتلميحاتهم التي تجعل من خروجها جحيماً. لقد صار حتى العيد كابوساً. فهو يجعلها في مواجهة مباشرة مع خصومها. تتلقى السهام من كل اتجاه؛ فيمسي العيد نزيفاً داخلياً مستمراً. يوجعها ويودي بسعادتها؛ فالنزيف الداخلي أشد فتكاً من الدموع. فالنزيف الداخلي أمكر القتلة. اعتزلت المرسلة العالم؛ فلم تعد تلبي الدعوات وتحضر المناسبات. أوجعتني رسالتها كثيراً فأحببت أن أتقاسمها معكم وأجيب عنها أمام أبصاركم؛ لأني مؤمن أنها لا تعني أختا واحدة فقط وإنما كثيرات. فرددت عليها على رؤوس الأشهاد عبر حسابي في «السناب» وأيضاً كتبت لها التالي: جميلٌ أن تتزوجي، لكن الأهم من تتزوجين؟ لا يجعلك كلام الناس والتأثيرات الخارجية أن تقعي في الفخ وتتزوجي شخصاً غير جدير بكِ.. زوجاً يحبطك، ويقمع أحلامك. عدم الزواج أفضل من الزواج من شخص بائس، وتعس، لا يؤمن بقيمتك وآمالكِ.

هناك أزواج يكونون عائقين.. يقفون في طريقك. فبدلاً من أن يصبحوا عوناً يضحون عبئاً. يغمرون حياة زوجاتهم صراخاً وعنفاً وتوتراً. القرارات غير المدروسة نتائجها وخيمة. لا تأخذي قراراً تحت تأثير الضغوط.. ادرسي كل قرار بتأن وتؤدة. إذا قررت أن تشتري قطعة مجوهرات ثمينة تترددين وتفكرين طويلاً. تذهبين وتعودين. تسألين وتبحثين. فمن الحري أن تستغرقي وقتاً أطول قبل الارتباط بشخص. فهو أهم من كل الأشياء، فهو لا يلتف حول معصمك أو رقبتك أو أذنك، وإنما سيحيطك ويحاصرك في كل مكان. لا يهمك كلام الآخرين يا أختي. إذا أغلق الباب عليكما سيتبخر الجميع، وتبقين أنت معه. فلن ينفعك أي شخص إذا كان يسيء إليك. أنتِ من سيتجرع المر كؤوساً. أنت لست ناقصة لتبحثي عمن يكملك. أنتِ كاملة، كاملة جداً... إذا جاء من يستحقك فأهلاً به، وإذا لم يأتِ فستظلين عالية وغالية به وبدونه.



الكلمات السلبية في المناسبات السعيدة
لا تفيد ولا تزيد بل تحبط وتثبط العزائم وتشعل الحزن في النفوس وتشيع العبوس.

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

لصوص الأفراح

دعانا زميل عمل إلى مأدبة عشاء بمناسبة انتقاله إلى بيت العمر الذي صرف عليه كل ما يملك وست سنوات من عمره. وبعد وجبة العشاء الدسمة التي تناولناها معاً أخذنا في جولة على مرافق منزله الجديد. كانت سعادته تقفز من عينيه وملامحه وهو يشرح لنا كل شيء. من فرط فرحته كان يجيب عن أسئلة لم نسألها. من أين ابتاع السيراميك؟ وكيف فصّل المطبخ؟ وكيف عثر على مهندسة الديكور التي ساعدته في تأثيث المجلس وغرفة الطعام؟ كيف اختار تصميم «الجبس» الذي يزين الغرف الرئيسة؟ كانت الأمسية ممتعة في كل تفاصيلها ابتداءً بالمنزل الذي وفق في تصميمه وتشطيبه وتأثيثه انتهاء بطلاقة وجهه ورحابة صدره. كانت النقطة السوداء في تلك الليلة هي مداخلة أحد الأصدقاء التي اختتم بها هذه المناسبة السعيدة. لقد فاجأنا هذا الصديق بانتقاد بالغ للمنزل حينما أشار إلى أنه ينقصه قبو. لم تكن ملاحظة عابرة بل صاروخاً أطلقه في وجه مضيفنا بلغة فظة فجة، أتذكرها تماماً كأنه فجرها أمامي قبل لحظات وليس قبل سنوات، قال لصاحب المنزل بصوت عال يخترق طبلة الأذن: «حرام تخسر كل هذه الأموال على بيت بلا قبو. ستندم كثيراً». ولم يكتف بذلك وإنما انتقد نوع المكيفات التي اشتراها: «لن تعيش أكثر من سنة. اسأل

قبل أن تشتري». وفور أن أطلق صديقنا انتقاده انقلب وجه مضيفنا. تحول الحبور الذي يعلو ملامحه إلى وجوم. يبرع بعضنا في إفساد الأفراح وتحويلها إلى أتراح. لا يستطيع أن يكبح جماح سلبيته مهما كانت طبيعة المناسبة. علينا جميعاً في الأعياد والأعراس وكل المناسبات السعيدة أن نتخلى عن انتقاداتنا. فكلمة سلبية واحدة نرتكبها قد تهدم هذه الأفراح في لحظات. الكلمات السلبية في المناسبات السعيدة لا تفيد ولا تزيد بل تحبط وتثبط العزائم وتشعل الحزن في النفوس وتشيع العبوس. لا تسرق الأفراح فنحن بأشد الحاجة إليها. وفر يا صديقي انتقاداتك وكلماتك لنفسك. بدلاً من أن تسديها للآخرين استثمرها لتطوير قدراتك وإمكاناتك. اختر التوقيت المناسب للنقد، ولا تلوث الأجواء الجميلة بسموم عباراتك. تذكر أن الكلمة السلبية تجرح وفي صدرنا تعبث وتسرح.



الآباء يرتكبون جريمة كبيرة

من خلال منحهم أطفالهم الأجهزة اللوحية

بلا حسيب ورقيب.

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

كيف لا يصبح طفلك مدمناً على الأجهزة الذكية؟

نشرت «ديلي تلغراف» البريطانية في كانون الثاني (يناير) 2016م تقريراً خطيراً عن تزايد إدمان الأطفال على الأجهزة الذكية، فقد أعلنت جمعية القلب البريطانية (بي إتش إف) أخيراً أن واحداً فقط من كل عشرة أطفال يستخدمون الأجهزة اللوحية والهواتف الذكية لا يعاني من مشكلات صحية، فالإفراط في استخدام هذه الأجهزة ضاعف أمراض الأطفال وأضعف بصرهم وأفسد نومهم وزاد سمنتهم. وأشارت كاثرين أدير، الباحثة في جامعة هارفاد إلى أن الآباء يرتكبون جريمة كبيرة من خلال منحهم أطفالهم الأجهزة اللوحية بلا حسيب ورقيب حتى يتمتعوا بأوقاتهم بعيداً عن إزعاجهم. قد يتخلصون من إزعاجهم ساعات لكنهم سيرهقونهم سنوات لعلاجهم في المستشفيات، نحن أمام جيل غير مسبوق لن تظهر مشكلاته جلية إلا بعد عقود. تختلف الدراسات على حجم الأضرار النفسية والصحية التي تتسبب فيها الأجهزة الذكية لكن تتفق على ضرورة مواجهة هذا الإدمان، وهنا بعض الاقتراحات:

1- قرار صارم: لا يمنح الصغير جهازاً خاصاً به قبل الثامنة،

قبل هذا العمر من الصعب التفاوض معه حول المواعيد المناسبة للاستخدام.

2- عقد مكتوب: يقول الكاتب جون شيس من المهم أن تكتب مع طفلك عقداً عندما تمنحه جهازاً، تعود إلى هذا العقد كلما أخل طفلك بالعقد، قد يبدو الموضوع طريفاً لكنه نجح مع جون وغيره ويؤسس الطفل على احترام العقود والمواثيق.

3- ساعة كل يوم: يمنح الطفل الجهاز ساعة بعد إنجازه فروضه الدراسية وتصبح ثلاثاً في عطلة نهاية الأسبوع.

4- كن القدوة: احتمال أن يصبح ابن الأب المدخن مدخناً كبيراً جداً، إذا أردت ألا يدمن ابنك هذه الأجهزة لا تستخدمها بإفراط أمامه... كيف تنهى عن خلق وتأتي بمثله؟

5- المحتوى: الأهم من الوقت الذي ستمنحه طفلك لاستخدام الجهاز هو التأكد من كون الألعاب والبرامج التي سيحملها مفيدة، فمثل ما هناك برامج مسلية وثرية، هناك أيضاً برامج مدمرة وخادشة، احرص على ألا تمنح طفلك حرية تحميل البرامج، الصلاحية بيدك وأنت المسؤول الأول.

6- شارك معه: العب معه وشاركه ألعابه، فكما تبعدنا الأجهزة عن أطفالنا بإمكانها أن تقربنا منهم.



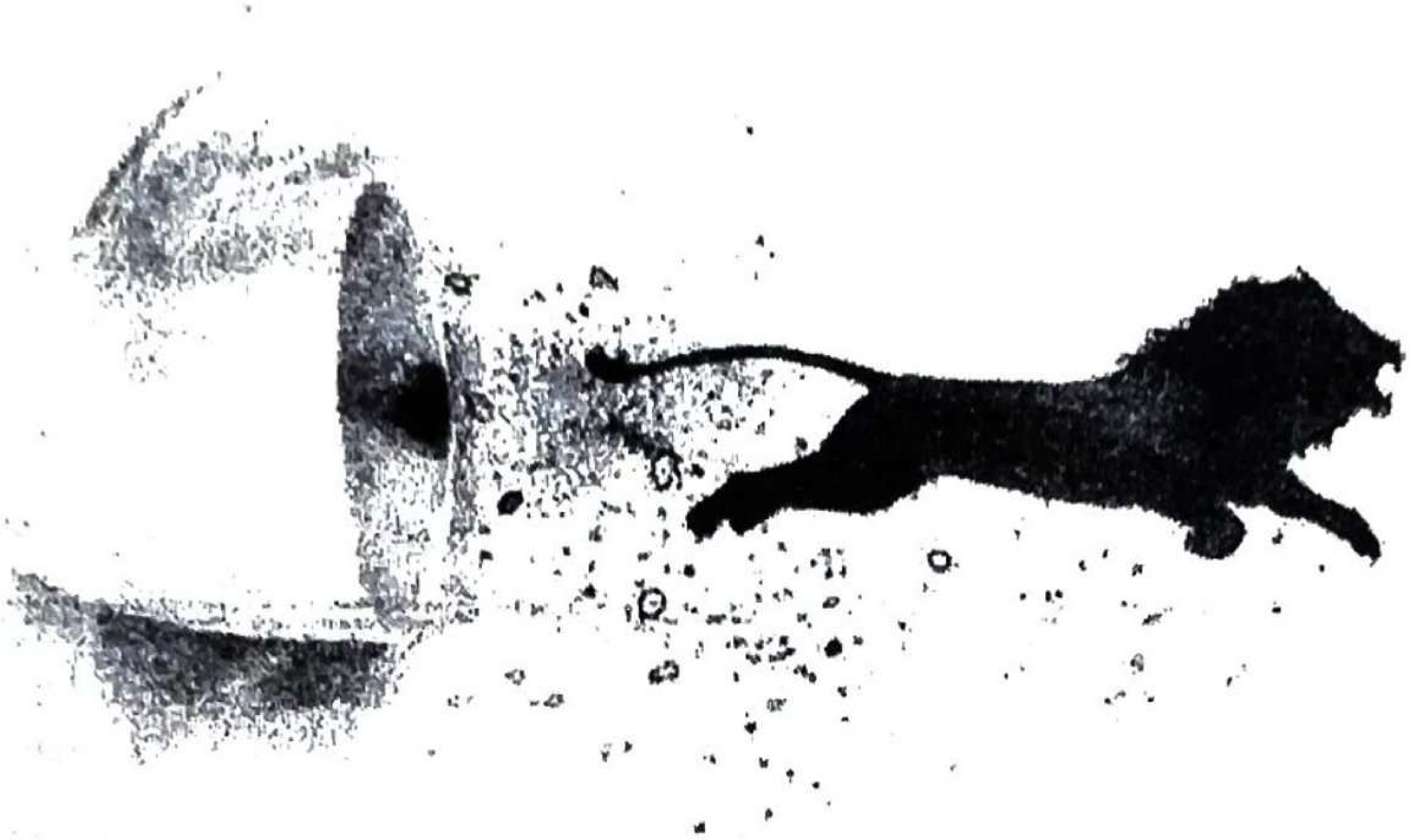
لا أحد، يستحق أن يجعلنا نغيب ونعتزل، **لا أحد.**
خلقنا الرحمن يا صديقي لنظهر، ونضيء، وننتصر..

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

كيف تستطيع أن تلتقي شخصاً أساء إليك؟

إننا نعاقب أنفسنا عندما نمنعها من حضور مناسبة لأن شخصاً يوماً ما أساء إلينا أو يمثل لنا ذكرى سيئة سيكون موجوداً فيها، كأم زوجة انفصلنا عن ابنتها، أو ابن عم أساء إلينا أو صديق خاننا أو مدير ظلمنا. أعرف تماماً هذا الشعور الذي نحتفظ به تجاه هذا الشخص داخل صدورنا. أعرفه جيداً وتجرعت مرارته كثيراً. لكن صدقوني نستطيع أن نتغلب على هذا الإحساس المزعج. لن أكذب عليكم وأقول إنه سيختفي من داخلنا. وإنما سيبقى مجرد ندب -أثر الجرح- وبوسعنا أن نجعله يذكرنا بأننا أقوياء وقادرين على الشفاء من أي آلام، وربما تنتقل إليه إذا كان ظلمنا. كنت قبل عدة سنوات أتحاشى أن ألتقي مدير التحرير الذي طردني من صحيفته لأنه يرى أنني لا أنفع أن أكون مراسلاً صحافياً. أصبحت أسلك طريقاً آخر إذا كان مشواري يجعلني أمر على المبنى الذي تلقيت فيه نبأ الاستغناء عني حتى لو كان الطريق الآخر يكلفني دقائق «ومطبات» أكثر. تذكرني مقابلته أو أي شيء له علاقة به بفشلي في هذه المهنة ويوجعني. لقد هز ثقتي بنفسي وحلمي. لكن بعد فترة وقفت مع نفسي وقفة جادة. قلت لها: «استيقظي، من هو حتى يهدم حلمي». فعملت على تطوير

قدراتي وتابعت دراستي حتى حصلت على الدكتوراه في الإعلام وشققت طريقي في هذا المجال. ثم أصبحت أتحين الفرص لألتقيه. أحضر أي مناسبة أدعى إليها ولدي أمل ولو طفيفاً أنني سأجده فيها. وعندما يكون موجوداً ويهرب من مواجهتي أعمل كل ما في وسعي حتى يراني وأصافحه حتى لو بذل مجهوداً كبيراً «لتطنيشي» أريد أن يرى في عيني الطموح والتفاؤل وأرى في عينيه الندم وتأنيب الضمير. أستعيد هذا الموقف كلما خذلني أحدهم وأجبرني على عدم مقابلته فأقول لنفسي: «يا عبد الله، لا تدعه يهزمك. احضر ودعه يرى ابتسامتك تعلو ملامحك». أنت أيضاً تستطيع أن تفعل ذلك وأكثر إذا التقيت أي شخص بينك وبينه مشكلة، لكن لا تنس أن تذهب بصحبة ابتسامتك. سيكون حضورك أجمل عندما يرافقه بريق يثبت لهذا الشخص أنك لم تنكسر بعده بل أصبحت أكثر قوة وضوءاً عبر نجاحات سيسمع عنها وسيراها ناصعة في وجهك. فلا تجعل أحداً يحجبك أو يوقفك عن طموحك وحلمك ورغبتك. لا أحد يقدر على إيقافك سواك. إذا استطاعت تجربة أو كلمة أن تهزمك، فستصبح أسيراً لوحدتك. ستتضاعف آلامك ولا تود أن يراك أحد. لكنك إذا نهضت وتجاوزت حزنك فتود أن تعانق كل العالم ويرى الجميع ابتسامتك التي تسكبها من وجهك بسخاء. لا أحد، يستحق أن يجعلنا نغيب ونعتزل، لا أحد. خلقنا الرحمن يا صديقي لنظهر، ونضيء، وننتصر. فلا تدع أحداً يطفئ أحلامك. وتذكر أن الأشخاص السيئين دائماً يجعلوننا أقوى وأفضل.



توقف عن التحبيب..

وانطلق لتفوز ونفوز..

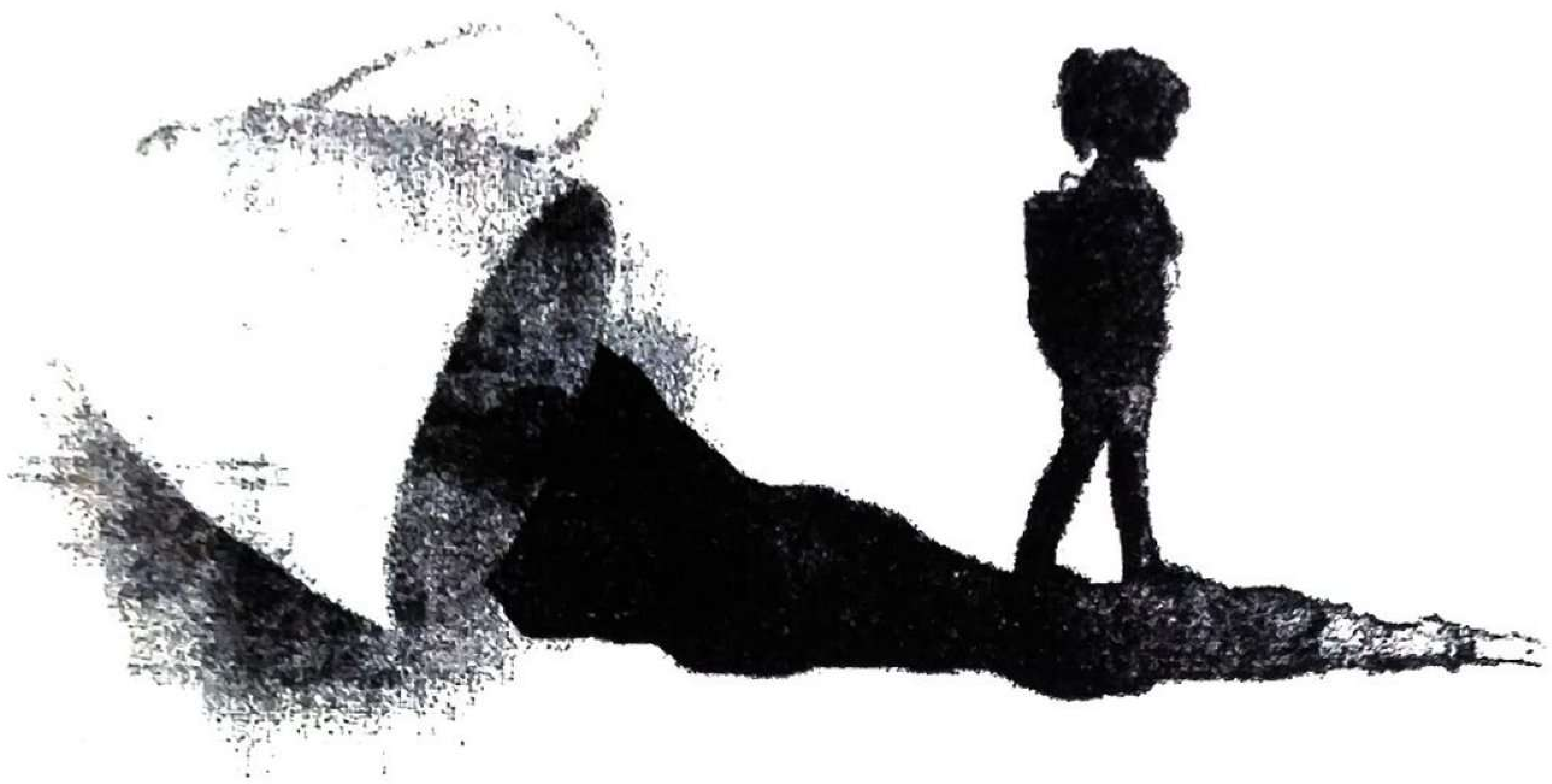
عبدالله المغلوث
@almaghlooth



كيف تصبح سبعاً؟

نشأ عبد الله بن خليل السبع، من مواليد 1991م، في كنف أسرة متوسطة الدخل، لديه ست شقيقات، وثلاثة أشقاء. تعلق بالتقنية مبكراً لكن لم يكن يملك المال الكافي؛ لاقتناء الأجهزة التي يفضلها. فعمل على اقتناء الأجهزة المتعطلة والمرمية ومحاولة تصليحها. تعدد المحاولات جعله قادراً على إصلاح الكثير منها واستخدامها وأحياناً بيعها. ذاع صيته لدى أترابه كونه يستطيع حل عديد من المعضلات التقنية بسهولة وسعر زهيد. بيد أنه واجه مشكلة في تسلم وتسليم هذه الأجهزة. نما إلى علم شركة ندى الخيال في شرق الرياض عن موهبته فعينته فني صيانة براتب 1500 ريال. كان الراتب جيداً لطالب جامعي يدرس المحاسبة وحلاً ملائماً لاستقبال طلبات عملائه المتزايدين. في الوقت الذي كان أغلب زملائه يستلقون ويسلون في الاستراحات والمقاهي، كان السبع يعمل على تصليح جهاز أو تطوير آخر. يعزز موهبته ويرفع دخله. فور أن أطلقت شركة أبل جهاز آيفون 5 عمل السبع على تفكيك الجهاز وتفعيل تقنية الـ 4G فيه الذي لم يدشن رسمياً حينها في المملكة. وثق هذه التجربة عبر فيديو رفعه على اليوتيوب. تناقل الفيديو الركبان وأثنوا على قدرته ومهارته. في اليوم التالي اجتمع معه خمسة قياديين في إحدى شركات الاتصالات. تلقى بعدها عرضاً

يسيل له اللعاب. انضم متعاوناً مع هذه الشركة حتى تخرج والتحق بها رسمياً. استقال منها لاحقاً وعمل موظفاً في شركة تقنية شهيرة براتب كبير. ناهيك عن مساهماته التقنية ومشاريعه المستقلة التي تدر عليه المال والتقدير. لديه آلاف المتابعين في كل المنصات الاجتماعية، الذين يعتبرونه أحد أهم المصادر التقنية الموثوقة. أصبح ضيفاً دائماً على أهم القنوات العربية للتحليل في التقنية. أثناء صعوده وتوهجه أصيب بمرض البهاق. كاد أن يقتله. كيف سيواجه الناس بعد اليوم؟ كيف يكبح جماح تمدده؟ قرر عبد الله أن يرضخ له وينعزل ليتجنب شفقة الناس وفضولهم وأسئلتهم. أثناء مراجعته للمستشفى استنجدت به أم مصابة، قالت له، «يا ولدي، أنت مصاب مثل ابني بالبهاق كلمه حتى يتراجع عن انعزاله وقتل نفسه. هل تصدق حاول يموّت نفسه أكثر من مرة؟». طار عبد الله لابنها. أعاده إلى الحياة بحديثه الجذاب المنطقي المملوء بالإيمان. عندما انتهى من حواره الفعّال وبخ نفسه قائلاً، «علّم نفسك». هذا الحوار لم يحرر ذلك الابن من براثن أحزانه بل حرر عبد الله هو الآخر، الذي عاد إلى حيويته بثقة غير عابئ بالمرض مؤمناً بقضاء الله متسلحاً بموهبته وثقته التي جعلته ملهماً للكثيرين. أصبح نجماً ومؤثراً يشار إليه بالبنان. يخطب وده القاصي والداني. يدير مشاريع كبرى. كل هذا لأنه حول التحدي إلى فرصة. كان من السهل أن يصبح مثل بعضنا يتضجر وينتحب ويغيب وإنما قرر أن يأمل ويعمل ويشرق.



إذا أردت أن تستشرف مستقبل أي أمة

تعرف على آلية الاهتمام بأطفالها

عبدالله المغلوث

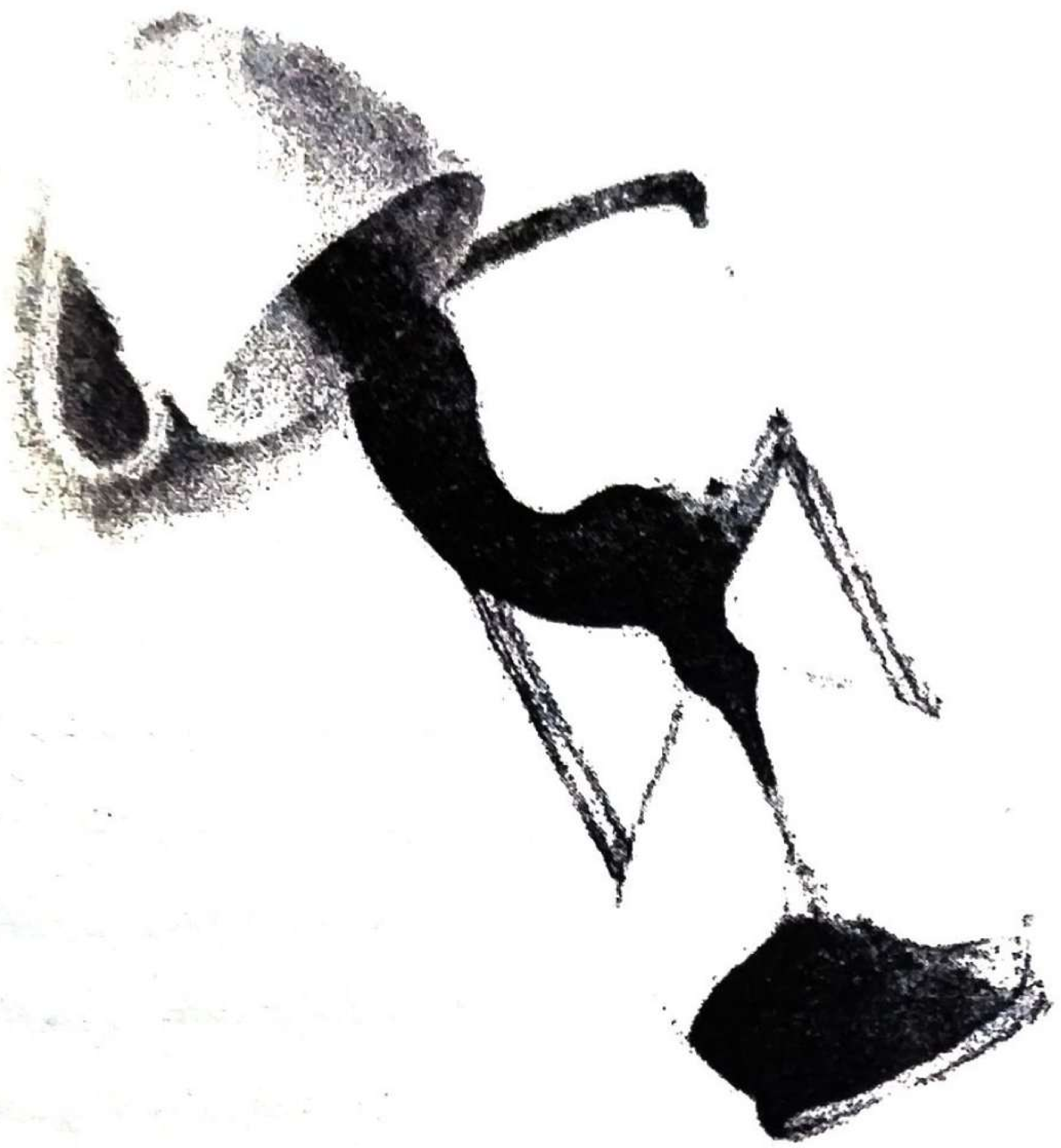
@almaghlooth

ماذا حدث عندما غابت ابنتي يومين؟

انتقلت أثناء دراستي في مانشستر في بريطانيا إلى لندن لمدة أسبوع؛ لإجراء مقابلات تتعلق ببحثي الدراسي. قبل أن أغادر عبأت استمارة غياب لابنتي، التي تدرس في إحدى مدارس مانشستر مرفقة مع خطاب من مشرفي الدراسي، موضح فيه سبب سفري لمدة خمسة أيام ومدى أهميته لبحثي؛ لتسمح لي إدارة المدرسة أن أصطحب ابنتي معي. لم يكن الأمر سهلاً أن أقنع ابنتي بالغياب عن المدرسة إثر العلاقة العاطفية الحميمة، التي تربطها بها، شأنها شأن رفيقاتها الإنجليزيات. لكن حرصتُ على أن تكون بجواري خلال رحلتي إلى لندن. توقعت أن تواجهني صعوبات علمية خلال وجودي في لندن، بيد أن الصعوبات كانت من نوع آخر. أمطرتني مدرسة ابنتي بوابل من الاتصالات، وكان أول اتصال من معلمتها تستفسر فيه عن غياب ابنتي. أخبرتها عن السبب وأنني عبأت الاستمارة المطلوبة وسلمتها إلى المشرفة الإدارية وأغلقت الخط واعتقدت أن الموضوع انتهى. بيد أنه لم ينته بل ربما للتو بدأ. اتصلت بي بعدها بدقائق المشرفة الإدارية وهي تقول بحزم: «نعم، عبأت الاستمارة لكن لم نوافق على غياب ابنتك». أشارت إلى أن إدارة المدرسة بعثت بالرفض في البريد. حاولت أن أبرر لها أنني في لندن حالياً ولم أطلع على إجابة إدارة المدرسة وأنني ملزم بالسفر

لإنهاء أحد متطلبات بحثي. علقت المشرفة على حديثي قائلاً: «أنت ملزم بالسفر وإجراء مقابلات لبحثك. لكن لست ملزماً بأخذها معك. كان بإمكانك أن تدع أمها تبقى هنا وتجلبها وتأخذها من المدرسة نيابة عنك». ضربت لي أمثلة بعدة أمهات مطلقات يصطحبن أبناءهن من وإلى المدرسة يومياً بلا مشاكل. أعطتني محاضرة عن البدائل المناسبة. اختتمت المشرفة حديثها الطويل بتحذيري بأن أي يوم إضافي ستغيبه ابنتي سيعرضني لغرامة وعقوبة قد تصل إلى السجن لأنني أحرم ابنتي من حقها في التعليم وأنها عندما تكبر لن تنسى ما فعلته بحقها. أخبرتني أنني سأندم كثيراً لأني جعلت ابنتي تتأخر عن رفيقاتها في الفصل. سيسبقنها وستشعر بالامتعاض والنقص. حاولت أن أجري ما تيسر من لقاءات خلال يومين في لندن. ومن ثم قطعت رحلتي وعدت إلى مانشستر جراء تهديدات المشرفة في مدرسة ابنتي وحديثها الذي نغّص رحلتي وأفقدني تركيزي. تخيلتني مخفوراً ومقتاداً من شقتي إلى الشرطة ومن ثم مرحلاً إلى وطني على حين غرة. رسمت صورة لابنتي كبيرة وهي تكفكف دموعها بسبب تأخرها الدراسي الذي تسببت فيه. اصطحبت ابنتي في اليوم الثالث إلى المدرسة؛ آملاً أن أضع حداً للغضب والتحذيرات والإحباط الذي يعتريني. لكن الضغوط ازدادت. عقدت معي مديرة المدرسة لقاء بحضور استشارية من مجلس المدينة Council للحديث عن غياب ابنتي وملابساته. حضرت هذا اللقاء الذي افتتحته المديرة بقراءة لوائح المدرسة التي تمنع غياب أي طالب دون عذر مقبول كحادث أو موعد طبي أو موعد رسمي. ثم أتبعته بقراءة لائحة العقوبات والغرامات المقرة تجاه ذوي الطلاب. بعد ختام الاجتماع أشعرتني المديرة أن غياب ابنتي ليومين دون عذر سيؤثر في

تصنيف المدرسة الذي يعتمد على انتظام الطلاب ومبادرات المدرسة ونتائج طلبتها. أشعرتني المديرة بحضور الاستشارية، التي كانت ترصد باهتمام ما يدور في الاجتماع في دفتر أمامها، إن اللوائح ستتطلب أن تزورني خلال أيام أخصائية اجتماعية في المنزل للوقوف على البيئة التي تعيش فيها ابنتي ومدى ملاءمتها مع المعايير التي يعتمدها مجلس المدينة. مكثت الأخصائية في منزلي نحو ساعة كانت زاخرة بالأسئلة. ثم طلبت مني – الأخصائية- أن أنصرف لمدة عشر دقائق لتتحدث بانفراد مع زوجتي. وكشفت لي زوجتي لاحقاً أنها سألتها إذا كانت أو أي فرد من عائلتي تعرض لعنف بأي شكل عن طريقي.عشت لحظات عصيبة إثر غياب ابنتي ليومين فقط. قد نختلف في طريقة وأسلوب التعليم في بريطانيا وغيرها من الدول الأجنبية لكن نتفق على أنهم استطاعوا أن يصنعوا للمدرسة قيمة عظيمة. لا تهاون مع تأخير أو غياب مهما كان. بينما في دولنا يغيب الطلاب قبل الاختبارات بنحو أسبوع دون أن يثير غيابهم نقعاً أو صليلاً. إذا أردت أن تستشرف مستقبل أي أمة تعرف على آلية الاهتمام بأطفالها. من يعتني بالبذور جيداً، ستطيب له الثمار كثيراً.



لا تتأخروا في الاستجابة لدعوات أصحابكم وأحبتكم..

الوقت ليس كريماً جداً كما تتصور..

الأعمال والمشاغل لا تغيب لكن هم ونحن نغيب..

وحينما يرحلون سينهبنا ويفترسنا الندم والحزن..

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

لا تكرروا خطئي

رزقني الله قبل عدة سنوات زمالة صحافي مميز اسمه خالد الطويلي. يتمتع بحس مهني عال، وجدية وحماسة. والأهم من كل ذلك المثابرة والإصرار. حالت ظروفه الشخصية دون إكمال دراسة البكالوريوس مبكراً. بيد أنه التحق بوظيفة جيدة إثر مهاراته وتابع دراسته وهو على رأس العمل. كان يتحدث عن دراسته بشغف وحب كبيرين رغم كل التحديات الكبيرة التي كانت تواجهه وتعترض مشواره العلمي. أغلب الزملاء راهنوا على عدم قدرته على التوفيق بين وظيفته وأسرته والدراسة. فالحب وحده غير كاف للنجاح فيها جميعاً. لكن أثبت خالد أنهم كلهم على خطأ وهو على صواب. تخرج بتفوق كبير، ثم تقدم لدراسة الماجستير دافعاً صدره للأمام ومتسلحاً بإرادة حديدية. انغمس في الأبحاث بشكل هائل. أصبحت كل الحوارات التي تجمعنا يصب جلها في محور واحد وهي المراجع والدراسات التي يعكف عليها. بعد أن انتقلت إلى منطقة عمل أخرى دعاني إلى كوب قهوة لنتحدث عن كتاب ينوي إصداره مستوحى من رسالة الماجستير التي يعدها. أرجأ انهماكي في العمل وانتقالي إلى مدينة أخرى هذا اللقاء. بعدها تلقيت نبأ سيئاً يتجسد في إصابة حبيبنا خالد بمرض عضال. قدرني الله وزرته في المستشفى. كانت حالته الصحية محزنة

جداً. لكن معنوياته عالية جداً. حاولت أن أكفر عن ذنبي وسألته عن كتابه لعلنا نتناقش فيه خلال لقائنا في المستشفى، ابتسم في وجهي وقال لي بصوت خفيض يشبه الهمس: «عبد الله، للأسف لا أستطيع أن أمسك قلماً أو حتى أقرأ جيداً الآن. دعنا نتحدث عنه لاحقاً بإذن الله. دعواتك لي». انصرفت عنه وحزني يستفحل ويتمدد. ولم تمر أيام قليلة حتى سمعت نبأ وفاته. توفي خالد وهو في مقتبل الأحلام. رحل وما زال في جعبته كثير.

حزنت جداً على رحيله وعلى عدم استجابتي المبكرة لدعوته للحديث عن كتابه. كنت أعتقد أن هناك متسعاً من الوقت لنتحاور ونلتقي لكن لم يكن فعلاً هناك متسع.

درس كبير استفدته من تجربة خالد، رحمه الله، أتمنى أن أتعلم منه وتتعلموا. لا تتأخروا في الاستجابة لدعوات أصحابكم وأحبتكم. الوقت ليس كريماً جداً كما نتصور. الأعمال والمشاغل لا تغيب لكن هم ونحن نغيب. وحينما يرحلون سينهبنا ويفترسنا الندم والحزن. لا تكرروا خطئي وضعوا أحبتكم وأصحابكم في قائمة أولوياتكم.



عندما تستشعر قيمة الأشياء تضيء.

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

الأنقياء لا يجيدون مراسم الوداع

لماذا يراعي بعضنا مشاعر رؤسائه في العمل أو أساتذته في الجامعة أكثر من شركاء حياته أو أشقائه؟ ربما لأننا نود أن ننتزع إعجابهم وودهم ونحصل على ترقية أو درجات إضافية، بينما نعتقد أن دائرتنا المحيطة مضمونة ولا تحتاج إلى عبيرنا وتعبيرنا.

لا تألف الشخص حتى تشعر أنه بات ملكاً لك. نحن لا نملك أحداً. أحسّ دائماً بأنه قد يغادرك؛ لتبذل كل ما في وسعك لإثنائه عن الرحيل. من يقطن حولك اليوم ربما لا تعثر عليه غداً. الأنقياء لا يجيدون مراسم الوداع. يرحلون دون استئذان.

فلا تبخل عليهم بعباراتك ولمساتك واهتمامك وهداياك. هم الأولى والأولوية. امنحهم لحظاتك وعنايتك والفائض للآخرين.

نحن نريد دائماً أشياء جديدة ومثيرة، هذا جميل جداً، لكن يجب أن ندرك تماماً أن أثمن الأشياء هي التي بحوزتنا، فلا يعني أبداً أنها في متناولنا وقريبة منا أنها لن تذهب. إنها تذهب تدريجياً وتتلاشى دون أن ننتبه. علينا أن نستشعر خطورة غفلتنا وإهمالنا لها قبل فوات الأوان. فما زالت أمامنا فرصة يجب ألا نهدرها.

لا تأتي السعادة من الأشياء التي نرغب في نيلها بل في إدراك وتقدير وامتنان ما في جعبتنا. عندما تستشعر قيمة الأشياء تضيء.

استمتع بالأشياء الصغيرة في حياتك؛ لأنك ستدرك متأخراً – مع الأسف – أنها كبيرة لكن بعد غيابها.

مثلا، ابتهج بارتشاف الشاي مع والدتك من دون أن تصطحب هاتفك. فصّل ثوباً لوالدك يحمل اللون الذي يحبه. ادع شقيقتك إلى كوب قهوة في المقهى الذي يروق لها. أرسل رسالة امتنان إلى زميل تعلمت منه. مبادرات صغيرة ستسعدهم وتسعدك. سترسم ابتسامة عريضة على محياك وأخرى هائلة في صدرك.

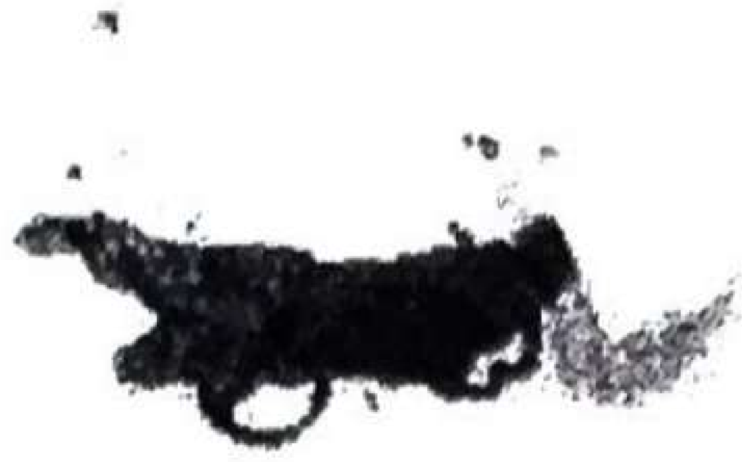
افعل ذلك اليوم وليس غداً فهم جديرون بمحبتك ومشاعرك ووقتك. تقديرهم يرفعنا. ابتسامتهم تملؤنا.



لا نحتاج إلى كثير لنترك بصمة..

قليل قد يصنع الفرق..

عبدالله المغلوث
@almaghlooth



صندوق ماء

يرى أحد زملائي أنه حقق هذا العام الذي شارف على الانتهاء ما لم يحققه في السنوات التي خلت. فقد أحرز كثيراً من النجاحات على الأصعدة كافة. واعتبر أن أكبر إنجازاته مبادرة صغيرة قام بها بعفوية منتصف العام صنعت له سعادة متجددة. تكمن هذه المبادرة في شرائه صندوق مياه صغيراً لا تتجاوز قيمته 20 ريالاً وتقديمه إلى حارس الأمن في الشركة التي يعمل بها. يشير محمد إلى اعتياده شهرياً شراء صندوقي مياه يضعهما في مكتبه لترويه وزميله لمدة شهر تقريباً. وقرر في إحدى المرات أن يضيف إليهما صندوقاً ثالثاً يمنحه لحارس الأمن الذي يستقبله ويودعه بلطف كل يوم. يتذكر محمد المشاعر الدافئة التي عبر عنها الحارس فور أن قدم له الصندوق الصغير. استقبله بحفاوة ودعوة سخية مردداً «وفقك الله دنيا وآخرة». ولم يكتف الحارس بذلك، بل أخذ يرفع له علبة الماء وهو مبتسم كلما رآه داخلاً وخارجاً تعبيراً عن امتنانه للفتته الراقية. دفعت ردة الفعل الإيجابية زميلي إلى تكرار هذه المبادرة شهرياً. فهو يجزم أن سعادته الشهرية تفوق سعادة الحارس بمراحل. وكما أخبرني محمد عن تجربته التلقائية أخبر بقية الزملاء الذين هنؤوه على الفكرة واستوحوا منها أفكاراً مبتكرة. فأحدهم ابتاع سترة لعامل الكافتيريا في الشركة وآخر

قام بتغيير السجاد في المصلى، أما ثالثهم فقد اشترى كتباً ووضعها على مكاتب بعض الزملاء.

يعتقد محمد أن العدوى التي أصابت زملاءه جراء الصندوق الصغير الذي أهداه لحارس الأمن جعلته يشعر أن هذا العام هو أحد أكثر سنوات حياته فعالية وإنتاجاً. يقول: «تحسنت نفسيتي كثيراً، وانعكست معنوياتي على أدائي. العطاء يولد العطاء».

ما نمنحه للآخرين يعود إلينا أضعافاً مضاعفة. فالعطاء كالعطر يسعدك قبل غيرك. ينساب إلى أعماقك فيبعث في داخلك سعادة لا تغفو.

تذكر يا صديقي أنك سترحل عن وظيفتك أو مكانك بل سترحل يوماً ما عن هذه الدنيا ولن يتبقى لك سوى الأثر الذي تركته. فاترك أثراً كالعطر، تغادر ويظل يذكرك الآخرون كلما استنشقوا عطراً كعطرك.

لا نحتاج إلى كثير لنترك بصمة. قليل قد يصنع الفارق.



مزاج الخروج مؤذٍ إذا سمحنا له بالإقامة في رؤوسنا لأنه يحولنا إلى آلات بلا مشاعر وإبداع. نأتي إلى هذا المكان لتأدية عمل ميكانيكي يفتقر إلى أي إحساس.

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

مزاج الخروج

قبل عدة سنوات تراجع أداء أحد زملائي على نحو لافت في العمل. لم يعد الزميل المتوثب والطموح والمتحمس. تحولت طلاقة الوجه والابتسامة التي تعلو محياه إلى عبوس وتجهم. صار آخر من يأتي إلى الدوام بعد أن كان أول من يدخل وآخر من يخرج. اعتقدنا في البداية أنه يمر بظرف عائلي عابر أو صحي مؤقت عكر صفو حياته وانعكس على أدائه. لكن سرعان ما تبددت تكهناتنا بعد أن استقصينا وبحثنا. فاكتشفنا أن كل المؤشرات الظاهرية لا تدعو إلى القلق.

المشكلة أن التغيير السلبي الذي طرأ على زميلنا لم يكن قصيراً، امتد إلى عامين تقريباً. لاحقاً، غادر الوظيفة وانتقل إلى أخرى لم يلبث فيها طويلاً حتى دبت الحياة من جديد في ملامحه واستيقظت الابتسامة في وجهه بعد سبات عميق.

ثمة حالة تلبست زميلنا، وقتئذ، وعطلت كل طموحاته وحماسته وشهيته تسمى مزاج الخروج. فقد دخل صاحبنا في هذه الحالة الخطيرة التي تعني عدم قبوله للبيئة التي يعيش فيها وعدم قدرته على التأقلم معها ورغبته الجامحة في مغادرتها عاجلاً.

بعضنا مر ويمر بهذه الحالة. ويخطئ من يواجهها بالإنكار ويستمر في المكان ولا يخرج منه فتتفاقم الخسائر وتزداد الإحباطات والهزائم التي تخلف كثيراً من الضحايا والأسى والجراح والندم. مزاج الخروج مؤذ إذا سمحنا له بالإقامة في رؤوسنا لأنه يحولنا إلى آلات بلا مشاعر وإبداع. نأتي إلى هذا المكان لتأدية عمل ميكانيكي يفتقر إلى أي إحساس. إذا داهمك هذا الشعور فهو جرس إنذار يقول لك إنك في المكان الخطأ أو مع الشخص الخطأ. لا تمكث هنا كثيراً. ابحث عن وجهة أخرى تناسبك قبل أن يتمكن هذا المزاج منك ويسلبك أحلامك وسعادتك ويحولك إلى آلة لا تجيد إلا السخط والنزيف.



اتجه إلى من يتطلع إلى مجرد قراءة حرف يهطل من أصابعك. هناك كثير ممن يرجون معانقة صوتك، **توجه لهم بقلبك وروحك.**

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

لم يعد لك

أستغرب اندفاع بعضنا للتواصل مع أشخاص يتجاهلونهم. من لا يرد على اتصالاتك ورسائلك واهتمامك هو يوجه لك رسالة مباشرة تقول لك: «لست من أولوياتي». لا أتحدث هنا عن موقف عابر أو اتصال يتيم. أتحدث عن تجارب مختلفة ومتراكمة خضتها مع هذا الشخص وولدت لديك إحساساً متعاظماً بتجاهلك بعد أن أعطيته أكثر من فرصة لكنه لم يعد إليك، لأنه في الحقيقة لم يعد لك. عليك أن تحفظ ما تبقى من كرامتك وانصرف عن طريقه واتجه إلى من يتطلع إلى مجرد قراءة حرف يهطل من أصابعك. هناك كثير ممن يرجون معانقة صوتك، توجه لهم بقلبك وروحك.

لا يوجد أدنى شك أن كثيراً ممن نحب مشغولون ومنهكون، ويجب أن نعذر تقصيرهم في التواصل الدائم والحضور السخي إثر ظروفهم لكن رسالة قصيرة لن تعطل مشاريعهم وحياتهم بل ربما تزدها توسعاً ونجاحاً. ومكالمة واحدة لن تضرهم بل تسعدهم وتبهجهم إذا كانت لك مكانة في أعماقهم.

في زحام العمل والرحلة القاسية لتأمين لقمة العيش قد نجد صعوبة بالغة في البقاء بجوار أحبتنا، لكن دائماً نتحسس هواتفنا

ونبحث عن رسائلهم وأخبارهم وحروفهم وصورهم. الرد عليهم لا يزعجنا وإنما يسعدنا. ربما لا يمكن أن نمنحهم ما يشتهون من تعبير وعبير لكن لا يمكن أن نرميهم بالتجاهل والغياب، ليس من أجلهم فحسب بل من أجلنا كون تفاعلنا معهم يضيئنا ويشعلنا ولا يشغلنا. فلا يمكن أن يجتمع الاحترام مع الإهمال. فمن يحبك سيوجد الوقت لك. من الجميل أن تعتذر مرة أو مرتين أو حتى ثلاثاً. لكن أن يكون مصيرك هو الاستبعاد المزمن فيجب عليك إدارة ظهرك له والبحث عمن يستحق عطرك وابتسامتك.

وتأكد أن من يرغب في بقائك في محيطه لن يدعك تذهب، وإنما سيتمسك بك بألف طريقة. من يحبك لا يبتعد عنك وإنما يقترب منك.



المرض ليس عيباً..

العيب هو الكذب والخداع.

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

ابن خالتها

تقدم لخطبة أخت زميلي في العمل ابن خالتها. لم يتردد والداها والفتاة في الموافقة عليه نظراً لقربه وسمعته ووظيفته المناسبة. لم تمض أربعة أشهر حتى تزوجا وسافرا للتمتع بشهر العسل. بعد عودتهما لم تزر أخت زميلي منزل أسرتها. كانت تتعذر في كل مرة بعذر. شوقهم لها دفعهم إلى محاولة زيارتها، لكن اعتذرت عن استقبالهم بداعي ضيق الشقة وعدم اكتمال تأثيثها. رضخوا للواقع ولا سيما أنه لا يوجد ما يدعو إلى القلق؛ فابنتهم بخير وتتواصل معهم هاتفياً باستمرار. التأمت الأسرة من جديد بعد شهر ونصف من عودتها. لهفة العائلة للقاء ابنتهم القريبة البعيدة دفعتها إلى انتظارها في فناء المنزل. فور أن دخلت المنزل سجدت لله شكراً. قبل أن ينشغل المستقبلون بتحليل أسباب السجود، عانقت أمها وهي تصرخ: «الحمد لله خرجت من سجنه. مريض نفسي يا أمي. يتناول أدوية عديدة ويضربني بقوة. لا أريد أن أبقى معه يوماً واحداً. رجوته أن أزوركم ورفض، وأخيراً اقتنع بعد أن قبلت قدمه. أهانني وعذبني».

لا يوجد أسوأ من أن تبدأ حياتك بكذبة. صرِّح بمرضك ومعاناتك قبل الارتباط بابنة الناس، وصدقني ستأخذ بيدك وتساعدك، لكن

عندما تكذب عليها ستنفر منك وستبدأ حياتك بأزمة قد تعصفها. لن تثق بك أبداً وستنهار حياتك.

يقول لي صديق إن أمه كانت ترغب في أن يخفي إصابته بالسكر عن أهل الفتاة التي تقدم لها خشية رفضه. لم تَرُق له الفكرة جملة وتفصيلاً وصارحها وتزوجها وكانت خير معين له.

هناك تحديات مزمنة تؤدي دوراً محورياً في حياتك وحياة شريكك، لا يمكن أن تتجاوزها، ولا يمكن أن تتركها للوقت. ينبغي أن تتصدى لها برباطة جأش وثقة. المرض ليس عيباً. العيب هو الكذب والخداع. ماذا تنتظر من إنسان يكذب عليك قبل أن تستهل حياتك معه؟ قطعاً ستشك في كل كلامه وتصرفاته. ستضع كل أقواله تحت مجهر الريبة والتوجس. الصدق منجاة. سيجعلك ترفع رأسك، والكذب سيجعلك تطأطئ رأسك دائماً هارباً من نظرات الناس تجاهك وأولهم أقرب الناس إليك إذا ظلوا كذلك.

عدم إفشائك لأمراضك الصحية والنفسية خدعة قد تبدو تافهة في نظرك بداية، بيد أنها دوامة ستبتلعك وتعصف بك. تظهر صغيرة لكنها ستكبر وتتعاظم وتودي بك. وبدلاً من أن تفشيها لقلة ستنتشر وتستفحل وتحاصرك. ستتحول إلى مخادع وكذاب كبير. الجميع يشمئز منك وينصرف عنك.

تتأخر مكافأتنا..

لكن حينما تأتي، **تأتي فاخرة**



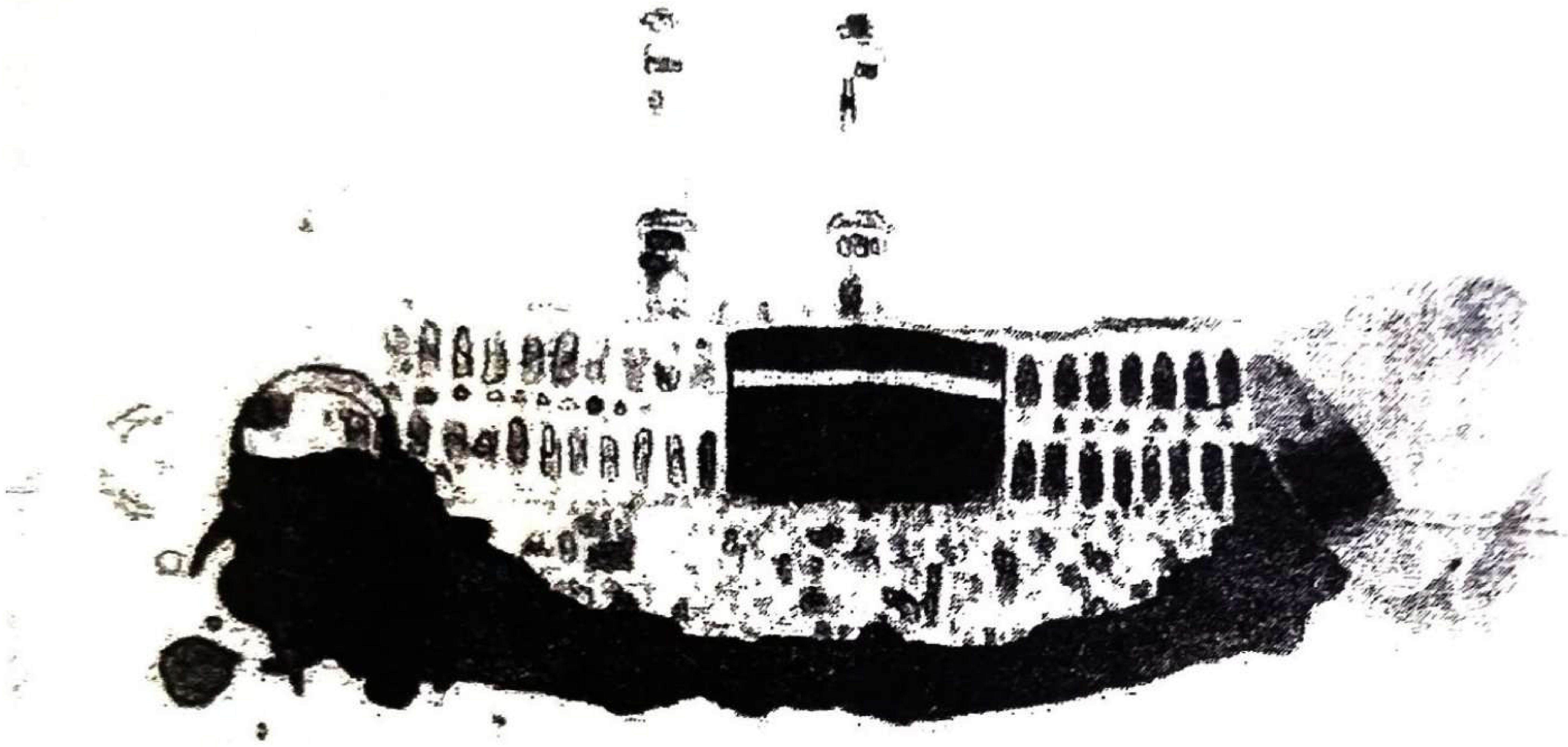
عبدالله المغلوث

@almaghlooth

الزواج ليس سباقاً

عندما تتزوج أختك التي تصغرك سناً، هذا لا يعني مطلقاً أنها أفضل منك. في كل تأخيرة خيرة. قد يمنحك تأخرك في الارتباط بشريك حياة قدرة أكبر على الاختيار بكفاءة. كلما كبرنا ارتفعت كفاءتنا في اتخاذ القرار. لا تشعري بالحسرة لأنك لم تتزوجي قبلها، اشعري بالسعادة من أجلها. ولا تسمحي للحزن بأن ينال منك إلا عندما تخطئين في الاقتران بالشخص المناسب إثر قرار متسرع وعاطفي. احذري أن يدفعك زواج أختك الأصغر منك أن تتخذي قراراً غير مدروس. لا تتخذوا قرارات تحت تأثير الضغوط والانفعالات. الزواج ليس قطعة ملابس تقطفينها من المتجر، وتعيدينها عندما لا تلائمك. قرار مهم تترتب عليه جملة قرارات مصيرية وحساسة، يحتاج إلى تفكير طويل وعميق واستشارة واستخارة قبل الإقدام عليه. لا جدال في أن الزواج خطوة مهمة لنا جميعاً، لكن الأهم من الزواج هو اختيار الشريك المناسب. الزواج سنة الحياة، وليس كل الحياة. أنتِ لست مسؤولة عن تأخرك. فربما لم يأتك من يستحقك ويكون جديراً بقربك وعطرك. لكنك مسؤولة تماماً عن مستقبلك وسعادتك. لا تربطينها برجل. وإنما بعمل دؤوب لتطوير قدراتك ومهاراتك لتبرعي وتتفوقي وتصعدي فيأتيك الرجال مقبلين. أنتِ لست ممثلة ثانوية تساندين

وتدعمين النجم الأول. أنتِ بطلة، وهذا الدور الكبير لا يعتمد على الآخرين بقدر اعتماده على مكانتك وقدرتك وكفاءتك التي تفوزين بها بجهدك ومثابرتك. وتذكري أنه كما توجد متزوجات سعيدات هناك عازبات سعيدات وناجحات جداً. ضعي نجاحك العلمي والعملي والإنساني في صدارة اهتمامك، وسيفاجئك الله بهدايا لم تحلمي بها. لن توجه لكِ نظرات الشفقة إلا عندما يشعر الآخرون بضعفك وقلة حيلتك. أظهري قوتك من خلال إنجازاتك ووعيك وانشغالك، وسيغبطك الجميع على عمقك وإبداعك، وسيتمنون مجرد القرب منك. الزواج ليس سباقاً. من يتزوج أولاً فسيفوز، ربما يخسر. تتأخر مكافأتنا لكن حينما تأتي، تأتي فاخرة.



أشياء صغيرة..

نقوم بها تجاه الآخرين لكنها تغير حياتهم..

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

رائحة مكة

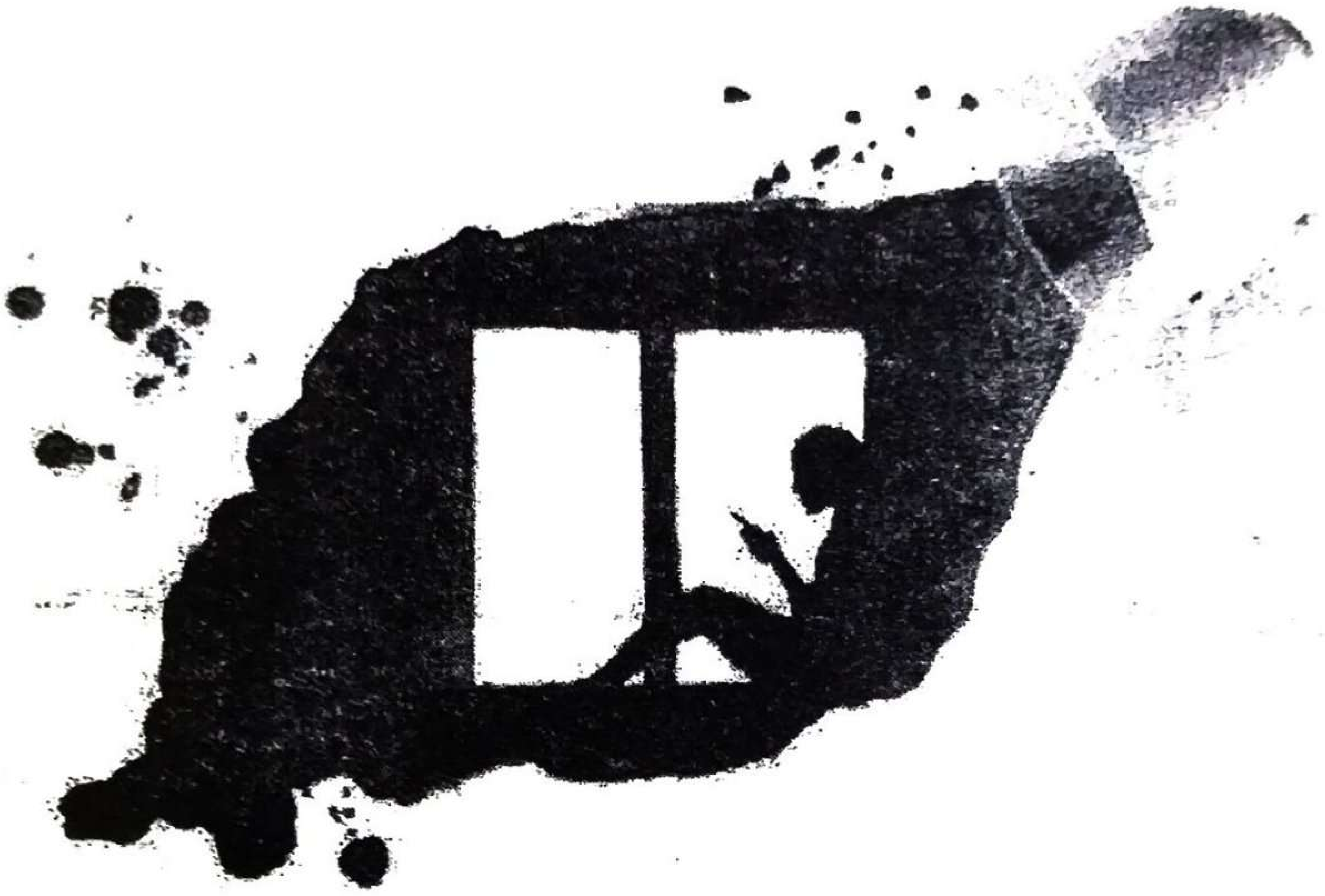
وصلت إلى المحاسب في مقهى ببرشلونة بعد مشقة وعناء إثر انتظار طويل في طابور يمتد ويتمدد كأفعى ضخمة. عندما اقتربت من الكاشير شعرت بنشوة كأنني ربحت جائزة كبرى. رحب بي المحاسب وطلب مني نوع القهوة التي أرغبها واسمي كي يكتبه على كوبي لينادي على زميله عند انتهائه من تحضيرها. وبينما يحاول المحاسب بكفاح كتابة وتهجئة اسمي التفت تجاهي رجل يفصلني عنه شخص واحد. أنيق، ويرتدي نظارات طبية. ملامحه تشي بأنه في عقده الخامس ويبدو من وجهه أنه عربي، لوح لي بابتسامة، وقال: أهلا يا عبد الله. بادلته التحية وانصرفت نحو مكان انتظار الطلبات. لحقني بعد أن اختار نوع القهوة التي يبتغيها. وسألني: هل أنت سعودي؟ عندما أجبته انهمر كمطر. تدفق بغزارة. أخبرني أنه يحتفظ في صدره بموقف لا ينساه مع رجل سعودي. يتذكر قائلاً: «كنت أعيش ظروفاً مادية صعبة قبل نحو 20 عاماً. نصحني ابن عمي بالذهاب أمام فندق شهير بمحاذاة ساحة كاتالونيا يسكنه في الصيف سياح عرب وخليجيون أثرياء وطلب مني أن أستوقف بعضهم وأشرح لهم ظروفي وسيقدمون المساعدة لي». وبالفعل أخذ بنصيحة ابن عمه وهرع إلى الفندق المنشود. مر أكثر من

أسبوع دون أن يحصل على دعم حقيقي. الأغلبية لا يستمعون إليه. يديرون ظهورهم له فور أن يشرع في سؤالهم. كل ما جمعه خلال وقوفه لأكثر من أسبوعين لا يكفي قيمة وجبتين. وفي أحد الأيام سمح له رجل سعودي كبير في السن بالتحاور معه. أنصت إليه حتى النهاية. وبعد أن فرغ من حديثه، قال له: «يا ابني، لن أعطيك نقوداً. لدي تحفظ على الشباب الذين يمدون أيديهم. سأعطيك أثمن من المال. سأشتري لك كاميرا فورية وتتعهد لي كتابياً بألا تبيعها وإن فعلت فأنت مدين لي بقيمتها. قم بتصوير السياح العرب بواسطتها أمام الفندق بمقابل وتذكرني بالخير. فلن تحتاج لي ولا لغيري مستقبلاً». بدأ كمال مهنته الجديدة أمام بوابات الفنادق الكبرى في برشلونة. بدأ يجني بعض المال. وزادت الغلة بعد أن فرغ من دورة تدريبية قصيرة في التصوير والتحميض ساعدته على فهم أصول هذه الحرفة. وبعد فترة افتتح له استوديو خاصاً للتصوير وتحميض الأفلام بمساعدة أحد أقربائه وقرض بنكي. حقق على أثره مكاسب كبيرة. والأهم من الأرباح المادية العلاقات الطيبة التي ربطته برجال أعمال ومسؤولين حكوميين عرب يزورون برشلونة ويستفيدون منه كمترجم أحياناً بمبالغ جيدة. أقلع كمال عن التصوير ويعمل حالياً في مكتب تابع لإدارة الهجرة الإسبانية في مدريد، لكنه ما زال يتذكر الدكتور محمد الغامدي الذي أهداه كاميرا وحياة جديدة. ودعني قائلاً: «أحبكم، يا رائحة مكة».

أشياء صغيرة نقوم بها تجاه الآخرين لكنها تغير حياتهم. قام

الدكتور محمد بعمل عظيم قبل 20 عاماً وما زال أثره يقظاً لم يغف حتى اللحظة. أنا وأنت بإمكاننا أن نترك خلفنا عطراً لا يجف بدعم أو تشجيع أو حتى بابتسامة.

شرف الله وطننا قيادة وشعباً بشرف خدمة الحرمين الشريفين وارتباطنا بهما. رزقنا الله وإياكم عملاً يليق بنورهما.



طبيعة مشاركتنا وقائمة من نتابع في شبكات التواصل
تحدد من نكون وإلى أين ذاهبون..

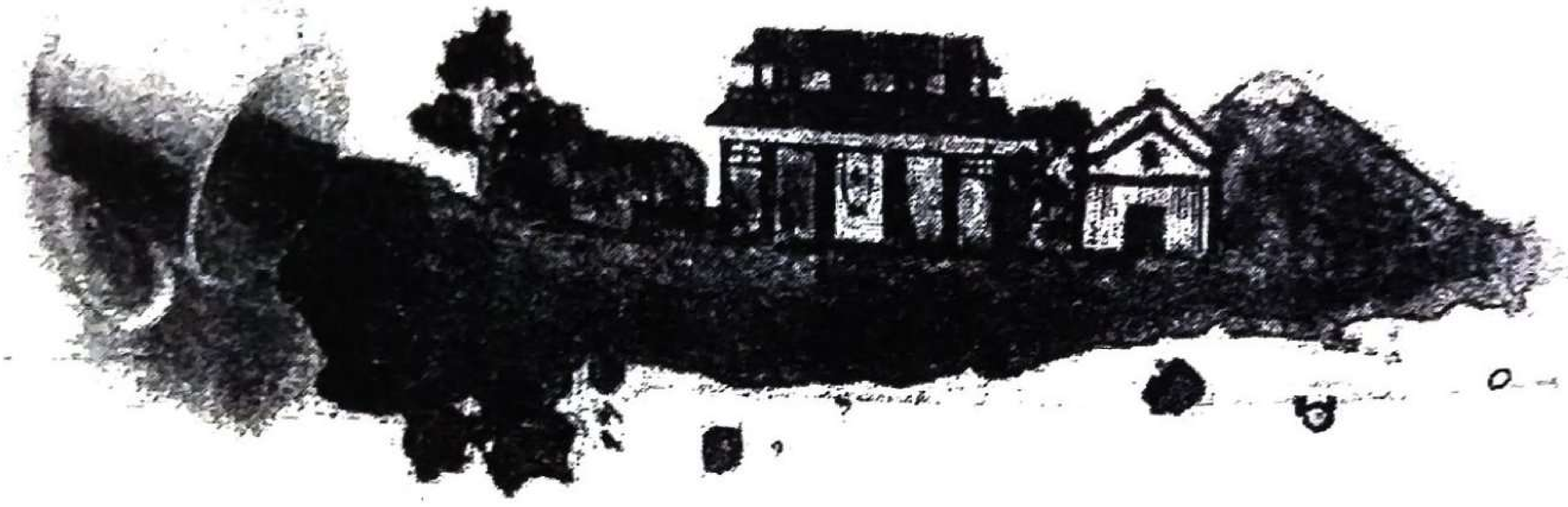
قل لي من تتابع في الشبكات الاجتماعية
أقول لك من أنت..

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

زر النجاة

ليس جديداً أن تسمع من زملائك وأصدقائك أن شبكات التواصل الاجتماعي سلبية ومحبطة ومزدحمة بالتراشق والسباب. لا يخلو هذا الرأي من الصحة، لكننا مسؤولون عن البيئة الافتراضية التي نستنكرها ونشجبها. فنحن من يختار قائمة الأصدقاء الذين يحشون رؤوسنا بالهموم والشتائم. عندما نتابع هذا النوع من المستخدمين فإننا نعاقب أنفسنا ونكافئهم. تتدفق أمامنا أسوأ العبارات والألفاظ بلا ذنب ارتكبناه. حياتنا الواقعية مليئة بالتحديات والمعاناة ولسنا بحاجة إلى آلام جديدة تجرحنا وتلوث حياتنا. لدي صديق عزيز كان يعيش حياة اجتماعية جيدة، نتواصل هاتفياً ونخرج متى ما سمحت ظروفنا لكن مع انغماسه في الشبكات الاجتماعية بات ينحاز نحو العزلة الاجتماعية. فلا يخرج من منزله إلا لماماً. فضلاً عن سلوكه الشخصي الذي اختلف تدريجياً فبات أكثر حدة وتطرفاً في النقاشات. اعتقدت أنني الوحيد الذي تضرر من شخصيته الجديدة لكن تبين لي أنني كنت مخطئاً فحتى علاقة صديقي بالآخرين تراجعت وذبلت. الأسوأ من ذلك أنه تأثر عملياً من جراء هذا السلوك الجديد الذي انعكس على مناحي حياته. فصار يهاجم رئيسه وزملاءه في العمل عبر حسابه في «تويتر» ما قد يعود سلباً على طموحه الوظيفي في الشركة التي يعمل بها.

أفشيت وأصدقائي المشتركون له قلقنا على مستقبله بعد أن صارحناه بواقعه وأبدى تفاعلاً إيجابياً مع نصائحنا. ولاحظنا تحسناً ملحوظاً طرأ على معنوياته وعلاقته معنا بعد شهور قليلة. تزامن هذا التغيير مع تراجعه عن المشاركة في بعض «الهاشتاغات» السلبية، وإقلاعه عن متابعة بعض الحسابات التي تكره الحياة وتغذي التشاؤم. آمنت بعد هذا التحول الجذري على أسلوب صديقي بأن طبيعة مشاركتنا وقائمة من نتابع في شبكات التواصل تحدد من نكون وإلى أين ذاهبون. قل لي من تتابع في الشبكات الاجتماعية أقُل لك من أنت. فإذا شعرت يا صديقي أنك أصبحت عصبياً أكثر ومتشائماً أكثر وحزيناً أكثر، فلا تلق باللوم على عائلتك وزوجتك. فهم كما أحببتهم مبكراً لم يتغيروا. لكنك أنت من تغير إثر أسلوبك في الحياة الافتراضية الذي بات يدمر حياتك ويغتال علاقاتك الجميلة مع أحبتك الحقيقيين. لا عليك لكي تعيش الحياة التي تليق بك سوى ضغط زر إلغاء المتابعة unfollow لمن يحرمك النور ويغمرك بالظلام.



إن انغماسنا في المظاهر الزائفة..
يسلبنا متعة استنشاق الدهشة التي تنبعث من وجوه الأطفال وابتسامات أحبتنا والعطر الذي يسكن تجاعيد أمهاتنا وآبائنا وأجدادنا.

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

«وابي سابي»

أقمت أثناء دراستي في أمريكا بجوار شاب ياباني لطيف. دعاني أكثر من مرة إلى شقته. لفتني في شقته حجم وعدد الأواني العتيقة المتراصة في أرجائها كافة. غمرني الفضول لأستفسر منه عن سر هذه الأواني، لكني كبحت سيول أسئلتي من التدفق. نفد صبري عندما قدم لي طعاماً في إناء عتيق. اندلع السؤال من لساني بلا استئذان: «ما سبب اقتنائك هذه الأواني القديمة. فهي تعيش معك في كل مكان؟ أجابني وهو يبتسم ويحمل إحداها بكلتا يديه: «عبد الله. للأواني القديمة مكانة كبيرة في نفسي. أغلب التي تراها وتلمسها الآن استخدمها أجدادي. يرى عديد من أبناء وطني أنه كلما تقادم الإناء صار أثمن والطعام في داخله أشهى». أفحمتني وألجمتني إجابته السابقة لكنه لم يكتف بها. كأنني فتحت له نافذة كان ينتظر مني أن أشرعها منذ أزل. فسجنه للكلام عن هذه الأواني في صدره يبدو أنه كاد يخنقه.

ويكمل جاري أن هذه الأواني تمنحه السكينة والطمأنينة وتذكره دائماً أن الأشياء القديمة كلما شاخت تألقت. وسحب من رف مكتبته الصغيرة كتاباً بالإنجليزية يتحدث عن فلسفة «وابي سابي» اليابانية،

التي تعزز مفهوم الجمال في الأشياء البسيطة وحتى المهترئة وتعبر عنها هذه الأواني بجلاء. وتعتمد هذه الفلسفة على ثلاثة عناصر رئيسة وهي:

أولاً: لا شيء مكتمل أي منته.

وثانياً: كل شيء يتغير ويتبدل ولا يستمر على حال.

وثالثاً: لا شيء كامل الصفات.

فهذه الفلسفة اليابانية المتيقة تحولت اليوم إلى فلسفة يعتنقها الكثير حول العالم شرقاً وغرباً لأنها ترى الجمال في البساطة والطبيعية والعفوية.

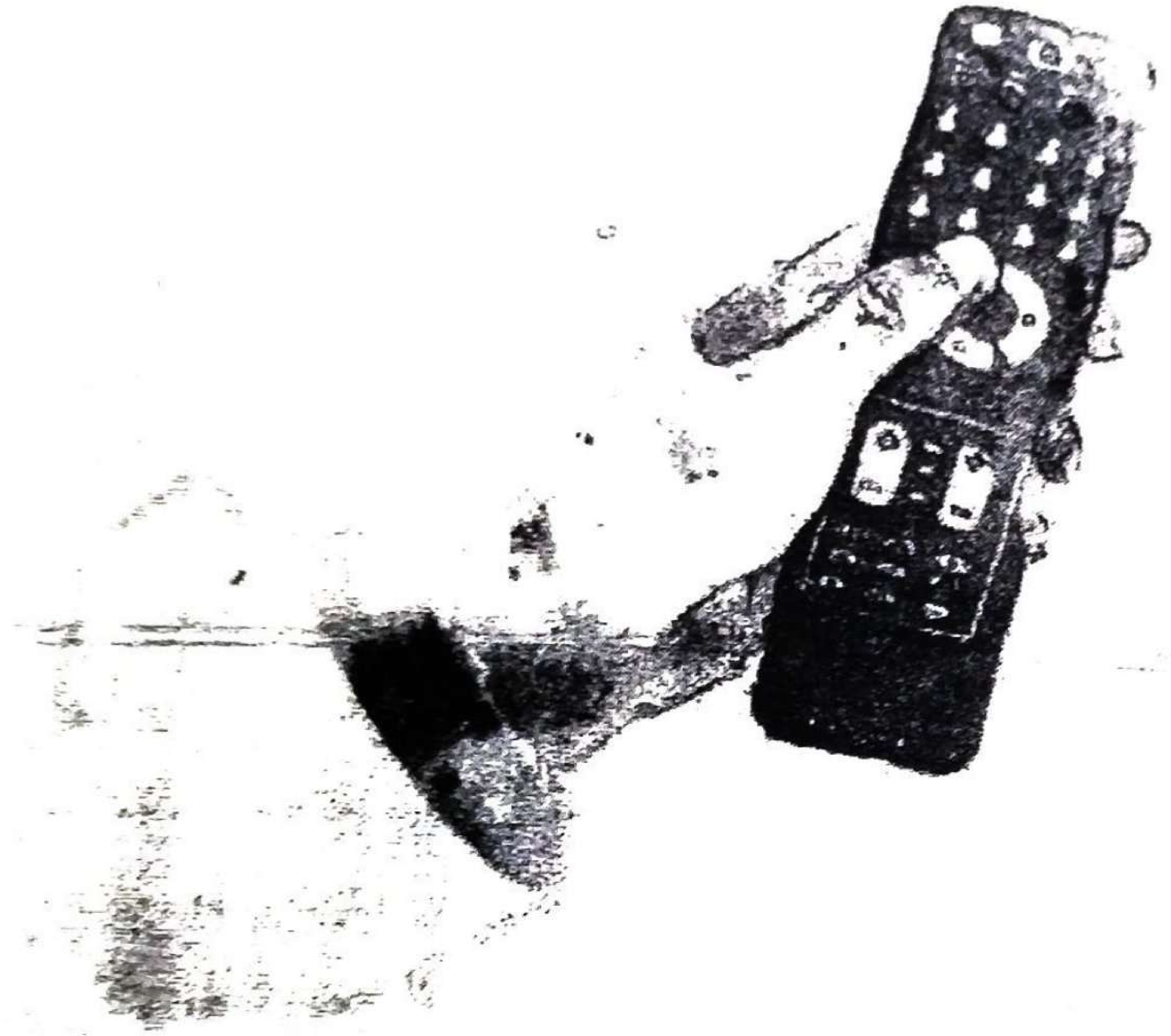
هذا التصالح سيجعلنا نتذوق الجمال في الأشياء الصغيرة ونستمتع باللحظة ولا نثقل كواهلنا بهموم تؤذينا وتلتهم أعمارنا دون أن نستمتع ونضيء. ونرى في التقدم في السن ثراء وبريقاً.

إن انغماسنا في المظاهر الزائفة يسلبنا متعة استنشاق الدهشة التي تنبعث من وجوه الأطفال وابتسامات أحبتنا والعطر الذي يسكن تجاعيد أمهاتنا وآبائنا وأجدادنا.

وستدفعنا السطحية التي تحاصرنا الآن إلى الإقبال على كل ما يوهمنا بالجمال حتى لو كان زائفاً وتافهاً وصناعياً وغير حقيقي.

ينبع الجمال من الإحساس بالجمال. فإذا لم تستشعر الجمال الغفير حولك فلن تصبح جميلاً مهما فعلت وأجريت وقمت.

تذكر يا صديقي أنه كلما كبرت أصبحت أكثر حكمة وخبرة ونضجاً. أكثر قدرة على التعبير وإشاعة العبير.



القناة التي لا تروق لنا، علينا أن نغيرها،
ونستمتع بما يرضينا ويسعدنا..

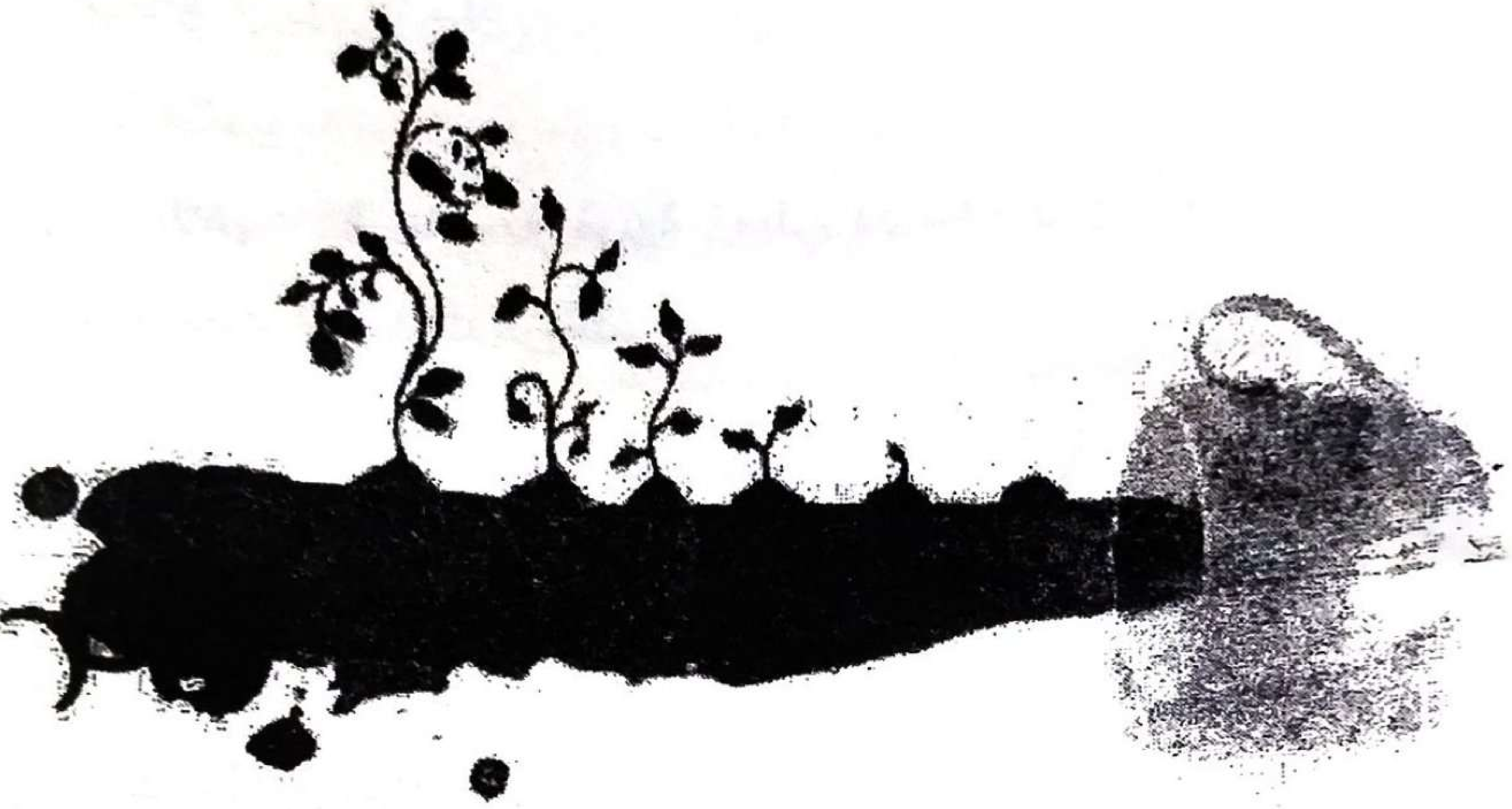
الشفاء بيدك فلماذا الشقاء؟

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

«الريموت» بيدك

بعضنا يعاني جراء أسلوب شخص معين معه. يثير ضيقه، ويشعل فتيل غضبه بتصرفاته، وتعامله، وسخريته. إذا حاولت مراراً أن تبدي احتجاجك بلطف على طريقته معك ولم تجد آذاناً صاغية لنداءاتك واستمرت معاناتك، فأمامك خيار واحد: «الريموت كنترول» بيدك، غيِّر المحطة. انصرف عنه. نحن في هذه الحياة أشبه ما نكون أمام شاشة ضخمة تتدفق عبرها قنوات عديدة. بينها ما يناسبنا وأخرى لا تناسبنا. التحكم بيدنا. القناة التي لا تروق لنا، علينا أن نغيرها، ونستمتع بما يرضينا ويسعدنا. الشفاء بيدك فلماذا الشقاء؟ يزعجنا أشخاص في شبكات التواصل الاجتماعي ويستهلكون طاقتنا ويلوثون مزاجنا إثر طرحهم وتعليقاتهم وردودهم. الاختلاف صحي وجميل. لكن إذا كانت قدرة احتمالنا ضعيفة. وكلماتهم التي تستفزنا بدأت تستنزفنا، فعلينا أن نتذكر أن القرار بيدنا. «الريموت كنترول» بيدك. الغ متابعته. انصرف عنه. اشترِ راحتك. وصدقني ستنخفض حدة تذمرك منهم، وستجد خيارات أجمل لم يتسن لك تذوقها مبكراً بسبب انشغالك بقنوات تزعجك وتضايقك. يا صديقي، هذا هو خيارك. أنت من تؤذي نفسك وليس هم. لا شك أن هناك أقارب يتدخلون ويقتحمون حياتنا وينتهكون خصوصياتنا. هل استنفدت كل محاولاتك معهم؟

عملت على محاورتهم ومناقشتهم برفق وباءت مساعيك بالفشل؟ ما الحل؟ ببساطة قلّل فترة جلوسك معهم. قدماك معك. «الريموت كنترول» بيدك. تسبب لك مجموعة في تطبيق «الواتساب» للمحادثات ارتفاعاً في الضغط وهبوطاً في المعنويات إثر الجدالات التي لا طائل من ورائها، والتي تفضي إلى صراعات ونزاعات شخصية. اكتم تنبيهاتها. إذا لم يتحسن الوضع وما زلت تعاني انسحب منها بهدوء، واعتذر من مدير المجموعة لو حاول إعادتك برسالة على الخاص. أخبره أن «الواتساب» بات يؤثر في نفسيتك وأدائك. تذكر أن «الريموت» بيدك. يرهقك زميل عمل بأفكاره واقتراحاته. ضغطت على نفسك ولم تستطع تحمله. لمحت له ولم تنجح. فهو يؤثر في صحتك ومزاجك! لم يتبق أمامك إذن سوى أن تبتعد عنه. افتعل انشغالك الدائم. أقفل الأبواب المفتوحة، وحتى النوافذ. لن يدخل إليك وأبوابك موصدة. ولا تنسَ دائماً يا صديقي أن «الريموت» بيدك. الحل بيدك أنت.



لن يهطل عليك النجاح..

تحتاج إلى أن تتكبد كثيراً من العرق،

وحتى الأرق لتفوز به..

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

نظرية البذور

التقيت في مناسبة قريبة زميلي دراسة، وفور أن شاهدتهما استرجعت شريط الذكريات.

درس هذان الزميلان معي في المرحلة الثانوية. أحدهما جذاب المظهر ومن أسرة ميسورة، والآخر يبدو في هيئة بسيطة ومن أسرة محدودة الدخل.

كان الأول محط أنظار الجميع، محاصراً بالأصدقاء، الكل يتطلع أن تتاح له فرصة ركوب سيارته الباهظة الثمن أو الحصول على دعوة لزيارة مزرعة والده التي يستلقي في أحضانها مسبح ينافس مسابح الأندية الكبيرة والفنادق، ناهيك عن ملعب كرة القدم الذي يسكنها ويستضيف دورات رمضانية ينافس حضورها بعض مباريات دوري المحترفين. أما الآخر فلم يكن مثيراً لاهتمام أحد على الإطلاق، لا أتذكر أن لديه أصدقاء، ربما القليل جداً .

كافح الأول لإنهاء دراسته الجامعية وتوظف في القطاع العام براتب بسيط، وتراجعت ثروة والده بشكل لافت، طموحاته ذبلت وانعكست على هيئته وتصرفاته.

أما الثاني فقد برز في الجامعة ليس على الصعيد الدراسي فحسب بل على صعيد الأعمال التطوعية والأنشطة، وترأس عديداً من الفرق والبرامج. وفور أن تخرج تهافتت عليه الشركات الكبرى إثر تميزه العلمي وشبكة العلاقات التي صنعها.

حالياً الثاني يترأس إحدى أهم الشركات الخاصة الواعدة، وعضو في عديد من مجالس الإدارات رغم صغر سنه، ويملك دخلاً عالياً وطموحاً لا حدود له، ومستثمر في عديد من المجالات.

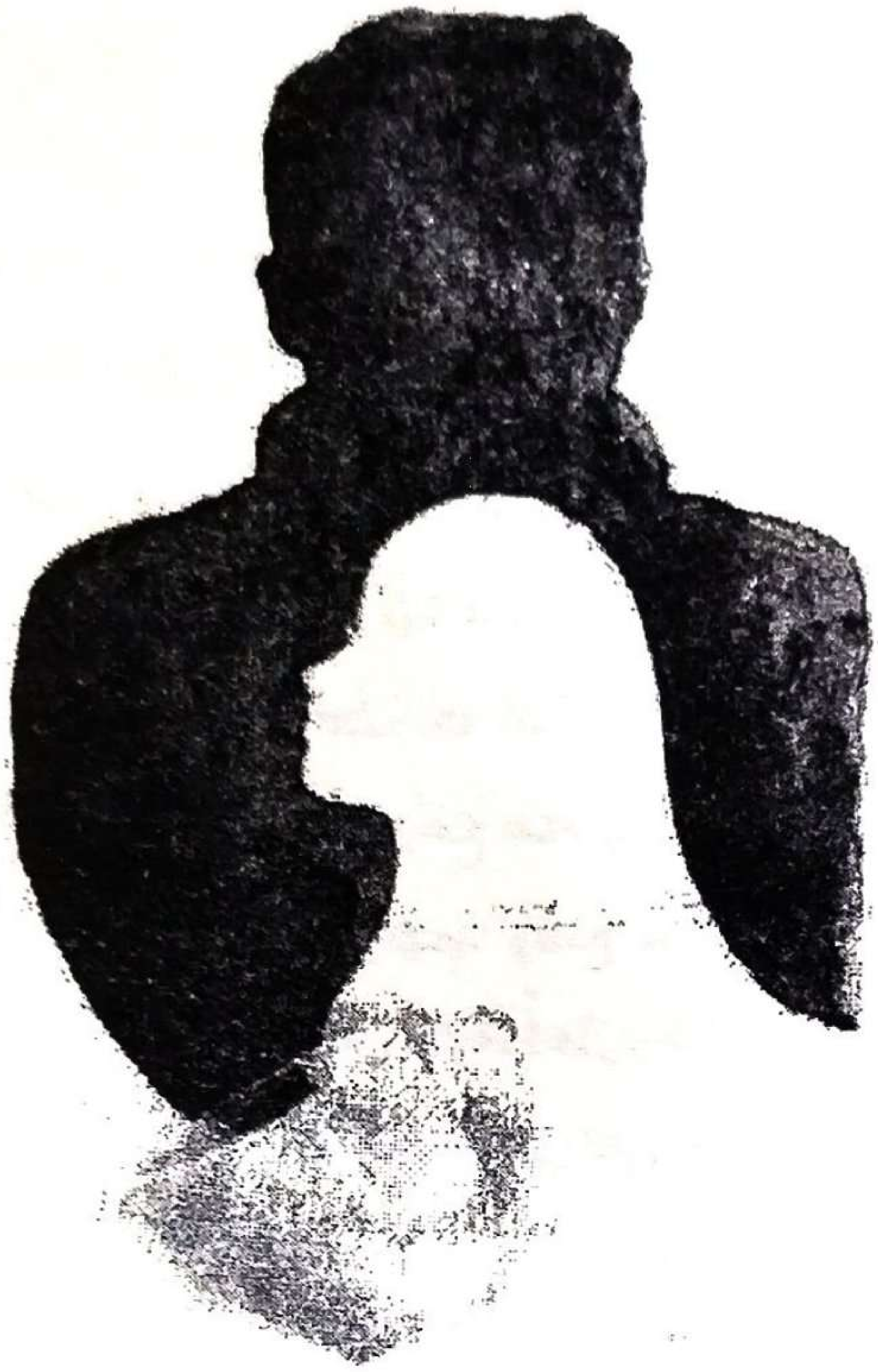
النجاح الراهن الذي حققه صاحب البدايات المتواضعة أعطاه بريقاً وتألقاً وجاذبية تلفت الجميع.

عندما شاهدته مع زميلنا المشترك صاحب الإطلالة الجذابة سابقاً والباهتة حالياً، تذكرت أن بداية الإنسان لا تعكس نهايته ولا تشي بملامح مستقبله. فبين لحظة وانتباهتها يغيّر الله من حال إلى حال. ينبغي علينا ألا نزدري أحداً مطلقاً، فالزهور يوماً ما كانت بذوراً. تذكر نظرية البذور دائماً قبل أن تحكم على أحد.

بدايتنا ليست في يدنا، لكن حاضرنا ومستقبلنا - بتوفيق الله - بيدنا. إذا كنت ساخطاً من وضعك الحالي فاعلم أن تغييره بيدك أنت، وأنك قادر على ذلك مهما كانت الظروف. لن يهطل عليك النجاح. تحتاج إلى أن تتكبد كثيراً من العرق، وحتى الأرق لتفوز به. لم تختر اسمك والظروف التي نشأت فيها، لكن بإمكانك اختيار مستقبلك إذا وضعت هدفاً نصب عينيك وأصررت وقاتلت في سبيله، ستصل إليه وستحققه ونصفق لك.

سبحان الله، نجاح المرء وتفوقه يهبه هالة مميزة تجعله أكثر جاذبية ولمعاناً، وتمنحه جمالاً وسحراً.

ما زال أمامي وأمامك كثير لنحققه مهما اعترتنا ظروف وعوائق. سنظفر بإذن الله بأيام جميلة تروق وتبتسم لنا.



الكل يحتاج أن تذكره بأهميته في حياتنا.

لا أحد يقرأ أعماقنا. الكلام وحده غير كاف.

صدى الأفعال أعلى صوتاً.

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

فتور الشوق

قاتل رفيق فصل سابق للفوز برئاسة نادي الطلاب الأجانب في الجامعة التي كنا ندرس بها معاً في الولايات المتحدة. أقام حملة انتخابية ضخمة. وظف عشرات الطلاب في سبيل انتزاع الرئاسة المنشودة. كان يعمل ليل نهار مع ممثلي جميع الجنسيات الأجنبية لخطب ودهم وضمان أصواتهم. وضع برنامج عمل طموحاً أذهل جميع الناخبين. حدث ما كان متوقعاً فاز رفيقي بفارق كبير عن أقرب منافسيه. وصل إلى سدة الرئاسة التي كان ينشدها. ولكن عندما صار رئيساً تجاهل كل وعوده والأدهى والأمر أنه لم يعد يحضر اللقاءات المجدوَلة بينه وبين بقية الطلاب الأجانب لمناقشة مشكلاتهم. وزاد الطين بلة أنه لا يرد على المكالمات التي ترد على هاتفه من الطلاب ولا حتى على «إيميله». بل لم يعد يحضر إلى المكتب الخاص بالطلاب الأجانب الذي يترأسه. ألصق طالب أجنبي ورقة على باب مكتبه كتب فيها: «أين وعودك؟ هل التهمها النسيان كما التهمت أصواتنا؟»، صبر عليه ناخبوه شهرين ثم أجروا حملة مضادة لإسقاطه متكئين على اللوائح الانتخابية. وبالفعل لم تستمر الحملة أسبوعاً إلا وتم إسقاطه إثر عدم التزامه بالمسؤوليات الملقاة على عاتقه. وحينها قاتل بكل ما أوتي بقوة ليعود رئيساً لكن كل محاولاته ذهبت سدى. أسترجع هذا

الموقف كلما شعرت باستقرار تجاه أي مكان أو أي علاقة. يجب أن نشعر دائماً أن فوزنا بوظيفة أو زوجة أو صديق لا يعني ارتباطاً أبدياً. علينا أن ندرك أن كل الأشياء الجميلة التي قاتلنا في سبيلها قد تذهب من بين أيدينا في أي لحظة إذا لم نحسن التعامل معها. الكل يحتاج أن تذكره بأهميته في حياتنا. لا أحد يقرأ أعماقنا. الكلام وحده غير كاف. صدى الأفعال أعلى صوتاً. لا تضمن شيئاً أنه سيدوم. هل تذكر قتالك في سبيل الاقتران بهذه الزوجة؟ كفاحك من أجل الحصول على هذه الفرصة؟ فوزك بهذا الصديق؟ استرجعه كل يوم وأنت تصافح زوجتك وتذهب إلى عملك وتتواصل مع صديقك. خسرنا كثيراً من الأحبة والفرص بسبب الفتور الذي سكننا بعد الظفر بهم. كن متشوقاً على الدوام لهم. أعد سيناريو اللقاءات الأولى بينكم. ستجد صعوبة في القيام بذلك. لكن الصعوبة البالغة تكمن في غيابهم عن حياتك إثر تجاهلك وإهمالك لهم.



الجروح **لاتهزمك**..

فكل جرح سيزيدك **قوة وثقة**..

عبدالله المغلوث

@almaghlooth

إبن حارس المدرسة

درس معي سعود في المرحلة المتوسطة، وكان طالباً مميزاً في كل شيء، ابتداءً من خط يده. فأي شيء يكتبه يصبح قصيدة من فرط جمال خطه، فضلاً عن فصاحته وجديته. تنبأت له بمستقبل مشرق، لكن مستقبله كان أفضل مما توقعت واعتقدت، أصبح قانونياً فذاً، يعمل مستشاراً لعديد من الجهات الكبرى، ولديه الكثير من المشاريع التجارية الناجحة والطموحات الكبيرة وما زال للمجد بقية. سألته عندما التقيته بعد انقطاع طويل عن الدافع الذي يقف خلف هذا الجوع للنجاح الذي أراه في عينيه، فكانت إجابته للوهلة الأولى بالنسبة لي تقليدية عندما قال: «أريد أن أرفع رأس أبي». فرددت عليه بسؤال: «كيف؟ اشرح»، فجاءت الإجابة التي لم أحسب لها حساباً. أجاب أن والده كان يعمل حارساً لمدرسة سنوات، وقد سمع أن زملاءه كانوا يتهكمون على وظيفة أبيه من خلفه. فقد كان آباء معظمهم مسؤولين وأصحاب مناصب وموظفين في شتى القطاعات، بينما والده عامل بسيط بأجر بسيط. لم ينس سعود عندما جاء والده ليُقلَّه ذات يوم بدلاً من أخيه الكبير، وكيف كانت نظرة بعض الطلاب إليه. يتذكر سعود سؤالاً تلقاه من رفيقه على رؤوس الأشهاد وهو يهم بالركوب مع أبيه: «أمي تقول إن أباك هو حارس مدرستهم، ويسكن في منزل صغير

ملحق بالمدرسة، كيف تنامون أنت وإخوتك في هذا المنزل الضيق؟ نحن لدينا منزل من دورين ونكاد نختنق؟». تجاهل سعود الإجابة عن سؤال يشبه الطعنة، لكنه لم ينسه، يعتبره أحد أهم الدوافع التي جعلته رجلاً ناجحاً. من الطبيعي أن توجعنا بعض الكلمات لكن يجب ألا ندعها تسقطنا، وإنما تجعلنا نبذل جهداً أكثر لنحقق نجاحات أكبر. يقول نجيب محفوظ: «لا أجيد رد الكلمة الجارحة بمثلها، فأنا لا أجيد السباحة في الوحل». الجروح لا تهزمك. فكم متنافس وملاكم سال دماً وألماً لكن توج في النهاية. الهزيمة تأتي من داخلك، عندما تستسلم وتفقد الأمل. امض، فكل جرح سيزيدك قوة وثقة، ولا تتخل عن أحلامك مهما قيل وصار. فالأحلام كلما تمسكت بها أكثر تأنقت وتألقت لك أكثر وأكثر. ضع هدفاً لك وهو أن ترفع رأس اثنين في حياتك: أمك وأبيك. إذا فعلت ذلك فستجد نفسك تجاوزت كل جبال التحديات، وارتفعت كثيراً، أكثر مما تعتقد.



ابدأوا من اليوم في ترديد "أحبك"

على مسامع أمهاتكم وآبائكم وأحبتكم لتصبح
هينة لينة، تهطل من أفواهكم كمطر.

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

أحبك

أثناء دراستي في الولايات المتحدة؛ كنت أزور صديقي الذي يسكن مع عائلة أمريكية مكونة من زوجين في عقدهما السابع تقريباً. وصادف أثناء وجودي في منزلهما في إحدى المرات أن الأم كانت تتحدث هاتفياً مع ابنها الذي يدرس في ولاية أمريكية بعيدة عنها. فافتتحت مكالمتها بكلمة «أحبك»، واختتمت المكالمة بأحبك. وأذكر في زيارة أخرى أنه عندما هم الزوج بالخروج من المنزل لشراء بعض مستلزمات المنزل ودّعته الزوجة بكلمة أحبك. على الرغم من كل التحديات التي يعيشها الغرب على الصعيد الاجتماعي إلا أنهم نجحوا في ضخ كلمة «أحبك» في مفرداتهم؛ حتى أصبحت تنساب من ألسنتهم بسلاسة، ولا سيما مع والديهم وأبنائهم وأحبتهم. لا أخفيكم، حاولت عند عودتي إلى الوطن أن أسكب كلمة أحبك أثناء لقائي بأمي وأثناء التواصل معها هاتفياً، لكن وجدت صعوبة بالغة. أحس وأنا أستخرج المفردة من أعماقي كأنني أسحب عمارة بلساني. تخرج المفردة ثقيلة ومنهكة ومتهالكة حتى أشك أنها تسمعها.

إن ألسنتنا كبقية مهاراتنا بحاجة إلى تدريب طويل حتى تتقن تدفق هذه الكلمة بسلاسة وتلقائية دون منغصات وتحديات جسيمة.

أدرك أن أمك وأباك يعلمان حجم المحبة التي تكنها لهما، لكنهما قطعاً يحبان أن يسمعاها منك طازجة ومباشرة. ينتظران منك أن تردد كثيراً كلمة «أحبك» التي أمطراك بها صغيراً. أشك أنك تستطيع ترديدها على مسامعهم بانسيابية، فالعملية تحتاج إلى وقت وجهد كبيرين؛ حتى تبرع في إشاعتها لتضيء الفرح في جوفيهما. لكن يجب أن تحاول وتكافح لتصبح جزءاً من حواراتك معهما. جرب أن ترددها على مسامع أطفالك الصغار منهم والكبار ليألفوها جيداً، وتصبح أكثر من ينعم بها.

لقد نشأنا ونحن نردد قوله تعالى: ﴿وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُواْ إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاَهُمَا فَلاَ تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلاَ تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيمًا﴾، لكننا نخفق في أحيان كثيرة في تجسيدها قولاً وفعلاً. وكلمة «أحبك» الصغيرة في مبناها الكبيرة في معناها من أبسط وأسهل القول الكريم الذي ينبغي أن نقدمه لوالدينا.

ابدؤوا من اليوم في ترديد «أحبك» على مسامع أمهاتكم وآبائكم وأحبتكم لتصبح هينة لينة، تهطل من أفواهكم كمطر، كمطرٍ لتبلل آذانهم وصدورهم بالسعادة.



كبرت أمهاتكم دون أن تشعروا.
غادر أحبتكم دون أن تنتبهوا.
ضاعت فرص كثيرة وأوقات ثمينة عليكم وأنتم لا تعلمون.

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

لم يفتني شيء

اضطررت أثناء دراستي مرحلة الدكتوراه في بريطانيا إلى مقاطعة الشبكات الاجتماعية نحو أربعة أشهر إلا في حدود ضيقة جداً. لم يكن خياراً، بل كان ضرورة. كنت أمام موعد محدد لتسليم بحثي، وأي تأخير قد يودي بحياتي الدراسية، وقتئذ. أعطيت جهازي الذكي، الذي أدخل من خلاله إلى صفحات الإنترنت، أحد زملائي الذي يدرس في منطقة أخرى في المملكة المتحدة، واقتنيت جهازاً آخر لا يوفر خاصية دخول الإنترنت حتى لا أتراجع وأستسلم بسهولة. شعرت في أول يوم بالشعور نفسه الذي كنت أراه في المشاهد التمثيلية للمدمن، كنت أشعر بمزاج سيئ، ورغبة جامحة لتصفح الإنترنت، تتعاظم وتكبر وتقودني. أكتب بحثي بلا تركيز، وأنا أفكر في حسابي في «تويتر» أو «إنستجرام». أفكر في التعليقات والرسائل التي تركتها خلف ظهري. أفكر في ماذا يدور في غيابي في العالم السايبري. لم أصمد طويلاً. نكثت العهد الذي قطعته على نفسي. خذلتني. وفتحت الإنترنت عن طريق جهاز اللابتوب الخاص بي، لكن شعرت بالذنب، ذنب كبير. كيف لم أستطع مقاومة شهوة الإنترنت؟ كيف سأنجز بحثي؟ هل أعود إلى وطني جاراً أذيال الخيبة لأني لم أستطع مقاومة تغريدة تراودني أو تعليق أضعه أو رسالة خاصة أقرؤها؟ وضعت حواجز نفسية أكثر أمام نفسي بعد فشلي الأول

في مقاطعة الإنترنت حتى أنهي بحثي بسلام. قررت ألا أكتب بحثي في المنزل أو المقهى. عندما أقوم بذلك سأتسلل خلسة لدهاليز «تويتر». حرصت أن أنقل ورشة عملي في منتصف مكتبة الجامعة التي أدرس فيها في مدينة مانشستر؛ حتى لا أتجرأ على تصفُّح المواقع الاجتماعية في الإنترنت والطلاب أمامي وخلفي وعن يميني وشمالي منهمكون في القراءة والكتابة البحثية والعمل، بينما أتنزه إنترنتياً. سأزدري نفسي لو سمحت لها بأن تقترف خطيئة دخول الإنترنت في هذه الفترة. نجحت الخطة تماماً. كنت أذهب إلى المكتبة الساعة التاسعة صباحاً، ولا أعود إلى شقتي إلا العاشرة مساء يومياً تقريباً. كنت أصل منهكاً غير قادر سوى على النوم. كان طعامي وصلاتي وكل حياتي في تلك الشهور الأربعة في الجامعة. أزعم أنني أنجزت فيها كمّاً ونوعاً ما لم أنجزه في حياتي. وعندما سلمت بحثي على خير عدت إلى الإنترنت والشبكات الاجتماعية لألحق بما فاتني. الحقيقة الصادمة أنه لم يفتني شيء. ما زلنا نتراشق باحتراف ونتصارع بيننا باحتراف. جربوا الابتعاد عنه قليلاً، وستكتشفون أنه لم يفتكم شيء داخله، لكن فاتكم كثير خارجه. كبرت أمهاتكم دون أن تشعروا. غادر أحبتكم دون أن تنتبهوا. ضاعت فرص كثيرة وأوقات ثمينة عليكم وأنتم لا تعلمون.



الهدية ليست مجرد علبة..

فإذا رميتها فستخدش قلب من جلبها لك.


اعتن بها جيداً..

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

افتح هديتك

أهدى زميلي شقيقته الصغرى ذاكرة ضوئية «فلاش ميموري» على شكل سوار تلقاها من عمله، ففوجئ بردة فعلها الهائلة تجاه الهدية رغم بساطتها. قفزت حتى كادت أن ترتطم بالسقف واحتضنته طويلاً، والأجمل من ردة فعلها التلقائية الجميلة على حد وصفه كان ارتداؤها السوار مباشرة. لبستها وقبلت رأسه امتناناً وعرفاناً. يقول لي زميلي: «بكيت من السعادة». الله، ما أجمل أن نفتح الهدية ونرتديها ونستخدمها أمام من يهديها إلينا. سيشعر بسعادة لا حد لها. سعادة ستمطر عينيه فرحاً. نرتكب خطأ فادحاً بحق من يهدينا عندما لا نفتح الهدية أمامه، ويصبح الخطأ مضاعفاً عندما لا نستخدمها أو نرتديها أمامه. إذا كان بوسعك أن تفعل فافعل. فمهما كانت الهدية يظل مجرد تفكير الشخص فيك وحرصه على إهدائك إياها مبادرة تستحق الاحتفاء والاحتفال. فهو اصطفاك من بين الملايين. أنت بالذات. فأقل ما تفعله أن تشعره بأنها أعجبتك عندما تلبسها أو تستخدمها. هناك من يقترف جريمة في حق من يهديه هدية إثر ردة فعله تجاهها. سأنقل لكم رسالة وصلتني من سيدة تعليقاً على هذا الموضوع عندما طرحته في «سنابشات»: «أهديت زوجي هدية قلماً بعد اجتيازه دورة علمية. صدمت عندما قدمتها له بتعابير وجهه الغاضبة. تجهم وتضايق وقال

لي إن قيمة الهدية مبالغ فيها، ولا تستحق هذا المبلغ الكبير الذي صرفته عليها. ووبخني وقال لي إنني ألعب بماله. القصة لها (15 عاماً) وما زالت مجروحة منه حتى اليوم». وتقول أخرى: «جلبت هدية لزوجي فرماها في الدرج سنوات دون أن يستخدمها أو يقول لي شكراً. تجاهلها ونسي الجهد الذي بذلته والمال الذي أنفقته وإحساسي الذي أهدرته». يا أصدقائي، لا تستهتروا بردود فعلكم. الهدية ليست مجرد علبة. فإذا رميتها فستخدش قلب من جلبها لك. اعتن بها جيداً. فحتى إذا لم ترق لك الهدية، فعبر عن سعادتك بها، فإذا لم تمنح مَن قدّمها لك فرحاً فلا تمنحه جرحاً.





نسيء التقدير في أحيان كثيرة..

ونظن أن الطبق اللذيذ الذي تذوقناه، أو العبارة الجميلة التي استمعنا إليها، أو تسريحة الشعر الأنيقة التي شاهدناها، لا تستغرق جهداً ووقتاً كبيرين.

عبدالله المغلوث
@almaghlooth

فستان أمي

نسيتُ قبل نحو عامين، وأنا أقل والدتي إلى حفل زواج ابن عمي أن أعبر لها عن إعجابي بفستانها، الذي راق لي تصميمه وألوانه. حزنت لأنني لم أفش مشاعري تجاه فستانها الجميل. لكن في اليوم التالي حاولت التكفير عن ذنبي، وإخماد وخزات تأنيب الضمير برسالة نصية موجزة، بعثتها إلى هاتفها. قلت فيها «أمي، نسيتُ أمس أن أقول لكِ إن فستانك كان جميلاً تصميماً وألواناً. دمتِ لامعة كجوهرة». شعرت بسعادة كبيرة جداً عندما بعثت الرسالة. أحسست أنني ظفرت بنبأ سعيد. لكن في الواقع إن السعادة الحقيقية لم تأت بعد. لقد أمطرتني أمي جوهرة بعدة رسائل نصية جوابية. شكرتني كثيراً على الرسالة، والأجمل أنها روت لي قصة هذا الفستان بمتعة: من أين حصلت على قماشه؟ ومن أين قطفت تصميمه؟ وكيف فاوضت الخياط ليقوم بتطريزه؟ عشت معها رحلة هذا الفستان منذ أن كان بذرة حتى أصبح ثمرة.

آمنت حقاً بعد ردة فعل أمي على انطباعي المتأخر، ألا أقلل من أهمية أثر أي انطباع أسكبه. وألا أستهين بأي فعل حتى لو كان صغيراً، فربما كان خلفه عمل كبير، والدليل فستان أمي. لقد كنت أعتقد أنها عثرت عليه أثناء جولة تسويقية تقليدية، لكن الأمر كان مختلفاً.

نسيء التقدير في أحيان كثيرة، ونظن أن الطبق اللذيذ الذي تذوقناه، أو العبارة الجميلة التي استمعنا إليها، أو تسريحة الشعر الأنيقة التي شاهدناها، لا تستغرق جهداً ووقتاً كبيرين. إنها تستغرق وتحتاج إلى من يوقظها في أعماق أحبتنا بثناء وإطراء لتضيء وتشرق.

إن أهم ما تعلمته من ردة فعل أمي، ألا أتردد في إبداء إعجابي بما حولي، حتى لو كان متأخراً. رائع جداً أن نسجل انطباعاتنا مباشرة. لكن الأجمل أن تستذكرها بعد فترة برسالة أو في لقاء، سينتاب مستقبلها بهجة كبيرة، قد تبدد خلايا حزن نائمة في أعماقه في تلك اللحظات.

سنبهر أحبتنا بهذه الرسائل والكلمات والعبارات، وسنسعدهم وسنجعلهم يعيشون أجواء فرح يحتاجونها ونحتاجها.

أن تبدي إعجابك، بكلمة ارتجلها صديقك، أوعبارة كتبها رفيقك، أوعرض قدمه زميلك بعد فترة سيشعره أن ما قدمه كان عظيماً، ولو لم يكن كذلك لما رسخ في ذهنك. سيبهجه رأيك وسيلهمه لتقديم ما هو أزكى وأشهى.

ذاكرتنا قد لا تسعفنا للاحتفاظ بكل التفاصيل الجميلة، لكن ذاكرة هواتفنا الذكية وكمبيوتراتنا تفعل. لمَ لا ندوّن ما يعجبنا فيما نرى في ملف خاص فيها، ونرتاده كل حين، وقبل أن نغلقه نرسل لأحبتنا أو نتصل عليهم معبرين عن مشاعرنا تجاه ما لمسناه بكل حب؟

نفتقر إلى البيئة الملهمة والمناخ الأخاذ، الذي يقودنا إلى العالم الذي نود ونبتغي، لكن ننسى أننا شركاء في هذه البيئة الجافة

المتصحرة، من خلال عزوفنا عن إثرائها بعبارات الإعجاب والإلهام، التي لا تتطلب الكثير من الملايين لكن القليل من المشاعر والكلمات.

لكي ندرك حجم التقصير الذي نقترفه بحق مجتمعاتنا، دعونا نتذكر العبارات الجميلة التي قرأناها، أو الصور الجميلة التي رأيناها، أو المشاريع الواعدة التي لمسناها، وردود فعلنا تجاهها. سيتبين لنا من خلال جولة قصيرة على الماضي، حجم سلبيتنا تجاه ما يكتب وينشر. سندرك حجم تقاعسنا تجاه ما يبهج ويسعد، في المقابل، تذكروا حجم شكايتنا وصراخنا تجاه ما يحزننا ويزعجنا، سنكتشف كم نحن قساة وجفاة.

لن تقوم قائمة لأي مجتمع إذا كان متقشفاً في مشاعره وتشجيعه. المجتمعات الناهضة هي التي تحول الكلمات إلى قطارات تقودها إلى الإنجاز والإعجاز.

المكافأة قد تتأخر،
لكن حينما تأتي تكون فاخرة.

ISBN 978-614-429-803-9
9 786144 298039

Madarek
Madarek Publishing House
مدارك
دار مدارك للنشر